

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPANMELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWAKELAS IV SD NEGERI 3
KEDUNGRANDUKECAMATAN PATIKRAJA
KABUPATEN BANYUMAS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Handi Afani
NIM. 11601247300

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas”, yang disusun oleh Handi Afani, NIM. 11601247300 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2013

Dosen Pembimbing



Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2013

Yang menyatakan,

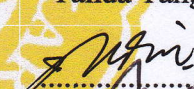


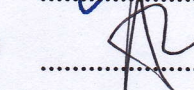


Handi Afani

NIM. 11601247300

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Handi Afani, NIM. 11601247300 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H., M.Or.	Ketua Penguji		6/12 -13
Aris Fajar P., M.Or.	Sekretaris Penguji		6/12 -13
Heri Purwanto, M.Pd.	Penguji I (Utama)		25/11/13
AM. Bandi Utama, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		5/12 -13

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“ Kesukaan dan kenikmatan dunia seperti mimpi orang hidup, maka pergunakanlah waktu dengan sebaik-baiknya ” (Pepatah Arab).

“ Carilah kampung akhirat itu dengan kekayaan yang diberikan Allah SWT kepadamu dan janganlah engkau di dunia ini, berbuat baiklah kepada manusia sebagaimana Allah SWT berbuat baik kepada engkau dan janganlah engkau berbuat bencana di muka bumi ” (Surah Al Qashash : 77).

“ Barang siapa yang berpetang-petang dan penat karena berusaha dengan tangannya sendiri maka petangnya itu dia akan diberi ampun” (Aisyah RA)

“ Jika kamu ingin berbuat baik maka janganlah kamu lihat akibatnya dan pengharapan yang akan kamu dapatkan. Namun berbuatlah dengan hati yang ikhlas, niscaya Allah SWT akan membalasnya dengan kemuliaan ” (Handi Afani).

PERSEMBAHAN

Tulisan yang sangat berharga ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku Bapak Shodikun, S.Pd. dan Ibu Banyinah, S.Pd, yang selalu mendukung, memotivasi, dan mendoakan dalam setiap usahaku.
2. Adikku Novia Kundarsih, S.Pd.SD, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 3
KEDUNGRANDU KECAMATAN PATIKRAJA
KABUPATEN BANYUMAS**

Oleh :
Handi Afani
11601247300

ABSTRAK

Keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV (empat) SD Negeri 3 Kedungrandu belum maksimal seperti yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk upaya peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. Penelitian ini menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam lantai guling depan untuk mengaktifkan siswa.

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dalam siklus yang mencakup perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas sebanyak 28 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Juni 2013 sampai dengan bulan Juli 2013 di SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi keaktifan dan lembar unjuk kerja siswa dengan berstandar kepada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 7,5.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus pertama menunjukkan keaktifan siswa sudah tercapai yakni siswa aktif sebanyak 28 orang (100%). Sedangkan ketuntasan siswa sebanyak 25 orang (89, 28 %). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar siswa dengan 1 siklus.

Kata Kunci : keaktifan siswa, guling depan, dan bermain

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Alloh SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, selaku Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Ibu Dra. Peni Karsiati, M.Pd, selaku Kepala Unit Pendidikan Kecamatan Patikraja yang telah memberikan ijin untuk penelitian di wilayah UPK Patikraja.
9. Ibu Sumini, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.
10. Bapak Sudarmin, S.Pd. dan Ibu Eri Rusmiyati, S.Pd.Or. selaku kolaborator yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data
11. Siswa-siswi SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data
12. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, September 2013

Penyusun,

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskriptif Teori.....	8
1. Hakikat Keaktifan.....	8
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	9
3. Senam	13
4. Model atau Metode Pembelajaran	19
5. Bermain	22
6. Karakteristik Siswa Kelas IV SD	23

B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Pikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Setting Penelitian.....	30
D. Prosedur Penelitian.....	30
1. Perencanaan (<i>planning</i>).....	30
2. Implementasi Tindakan (<i>action</i>)	31
3. Pengamatan (observasi).....	32
4. Refleksi (Reflection)	32
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	46
G. Indikator Keberhasilan	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	48
1. Siklus I Pertemuan 1.....	48
2. Siklus I Pertemuan 2	57
B. Pembahasan	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi.....	68
C. Keterbatasan Penelitian	69
D. Saran-saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kisi-kisi keaktifan	44
Tabel 2.	Rubrik Penilaian Keaktifan Siswa	45
Tabel 3.	Kisi-kisi Unjuk Kerja Siswa.....	45
Tabel 4.	Hasil Keaktifan Siswa Siklus I	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tahapan dalam Senam Lantai Guling Depan	16
Gambar 2.	Sikap Membulat.....	17
Gambar 3.	Posisi Sikap Lilin.....	18
Gambar 4.	Posisi Gerobak Dorong.....	18
Gambar 5.	Model Kemmis dan Mc.Taggart.....	29
Gambar 6.	Koordinasi dengan Kolaborator	49
Gambar 7.	Guru Memimpin Doa	50
Gambar 8.	Permainan Hijau Hitam	51
Gambar 9.	Pemanasan Kastenik “Permainan Gergaji”	51
Gambar 10.	Pemanasan Kalestenik “Permainan Ontang-anting”	52
Gambar 11.	Pemanasan Kalestenik “Permainan Gendong Bantal”	52
Gambar 12.	Permainan Memindahkan Air.....	53
Gambar 13.	Mengguling Sederhana “Permainan Menggelinding Bola”	54
Gambar 14.	Gerakan Mengguling Sebenarnya	54
Gambar 15.	Permainan “Sedang Apa, Sedang Apa”	55
Gambar 16.	Guru Membariskan Siswa	57
Gambar 17.	Permainan “Menjala Ikan”	58
Gambar 18.	Pemanasan Kalestenik “Permainan Gergaji”	59
Gambar 19.	Pemanasan Kalestenik “Permainan Ontang-anting”	59
Gambar 20.	Pemanasan Kalestenik “Permainan Gendong Bantal”	60
Gambar 21.	Permainan “Tongkat Berantai”	61

Gambar 22.	Mengguling Sederhana“Permainan Menggelinding Bola”	61
Gambar 23.	Gerakan Mengguling Sebenarnya	62
Gambar 24.	Permainan “Sedang Apa, Sedang Apa”	63
Gambar 25.	Refleksi bersama Kolaborator	65
Gambar 26.	Grafik Ketuntasan Belajar Siswa	65
Gambar 27.	Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I	66

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi.....	74
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> dari Drs. Heri Purwanto, M.Pd	75
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> dari Drs. F. Suharjana, M.Pd	76
Lampiran 4. Surat Pengesahan <i>Expert Judgement</i> dari Drs. Heri Purwanto, M.Pd.	77
Lampiran 5. Surat Pengesahan <i>Expert Judgement</i> dari Drs. F. Suhardjana, M.Pd.	78
Lampiran 6. Kisi-kisi Keaktifan Siswa	79
Lampiran 7. Kisi-kisi Unjuk Kerja Siswa.....	80
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pertemuan 1	81
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pertemuan 2	86
Lampiran 10. Lembar Pengajuan Penelitian.....	92
Lampiran 11. Lembar Pengesahan Penelitian.....	93
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	94
Lampiran 13. Surat Keterangan Ijin Penelitian SDN 3 Kedungrandu	95
Lampiran 14. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1 Oleh Observer 1	96

Lampiran 15. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2	
Oleh Observer 1	98
Lampiran 16. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1	
Oleh Observer 2	100
Lampiran 17. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2	
Oleh Observer 2	102
Lampiran 18. Penilaian Unjuk Kerja Siswa Siklus 1 oleh Observer 1	104
Lampiran 19. Penilaian Unjuk Kerja Siswa Siklus 1 oleh Observer 2	105
Lampiran 20. Rekapitulasi Penilaian Unjuk Kerja Siswa Siklus 1	106
Lampiran 21. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1	
oleh Observer 1	107
Lampiran 22. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 1	
oleh Observer 2	108
Lampiran 23. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2	
oleh Observer 1	109
Lampiran 24. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus 1 Pertemuan 2	
oleh Observer 2	110
Lampiran 25. Rekapitulasi Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siswa	111
Lampiran 26. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator I Sebelum	
Penelitian	112
Lampiran 27. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator II Sebelum	
Penelitian	114

Lampiran 28. Transkrip Wawancara dengan Siswa Setelah Selesai	
Penelitian Pertemuan I	116
Lampiran 29. Transkrip Wawancara dengan Kepala Sekolah SDN 3	
Kedungrandu Kecamatan Patikraja	117
Lampiran 30. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator I Setelah Selesai	
Penelitian Pertemuan I	118
Lampiran 31. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator I Setelah Selesai	
Penelitian Pertemuan II	120
Lampiran 32. Transkrip Wawancara dengan Siswa Setelah Selesai	
Penelitian Pertemuan II	122
Lampiran 33. Dokumentasi.....	123

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan investasi manusia yang tidak dapat dibeli. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa : “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”.

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut.

Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi di masa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaiknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan belajar.

Salah satu faktor penunjang pendidikan dan membantu anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya adalah pendidik. Seorang pendidik perlu memahami tentang kondisi belajar siswa, mengorganisasikan konsep, dan proses pembelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan dan membentuk watak siswa. Kondisi belajar adalah suatu yang diharapkan terjadi pada diri anak, berupa perubahan perilaku dalam aspek cipta, rasa, dan karya yang berlandaskan dan bermuatan nilai-nilai kemanusiaan dan agama yang dianut.

Sekolah Dasar merupakan bagian dari sistem pendidikan, yang merupakan bagian terpadu dari sistem pendidikan nasional. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan Sekolah Dasar yang senantiasa dikaitkan dengan pendidikan wajib 9 tahun. Sekolah Dasar bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dasar siswa secara optimal dalam aspek intelektual, sosial, personal yang terintegrasi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya.

Salah satu cara untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan dasar peserta didik adalah dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, peserta didik dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif dan memperbaiki kondisi fisik.

Pendidikan jasmani diajarkan kepada siswa secara teori maupun praktik. Bennet, Howell, dan Simri dalam Samsudin (2008: 7) mengatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani di Sekolah Dasar kelas IV meliputi beberapa hal diantaranya adalah : 1) Gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat,

menendang, menarik, mendorong, menangkap, memukul, mengguling (*roll*), keseimbangan, dan bergulir; 2) Permainan (*games*) dengan organisasi rendah; 3) Aktivitas-aktivitas berirama, tari-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi, dan permainan musik (*musical games*); dan dasar-dasar keterampilan untuk berbagai cabang olahraga dan *games*. Salah satu ruang lingkup tersebut di atas adalah gerak dasar dengan salah satu cakupannya adalah mengguling (*roll*).

Mengguling (*roll*) yang dipelajari di Sekolah Dasar diantaranya adalah guling depan (*forward roll*) dan guling belakang (*back roll*). Salah satu materi yang diajarkan di kelas IV (empat) adalah senam lantai guling depan. Senam lantai guling depan dituangkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang terdapat dalam Standar Kompetensi (SK) dan dijabarkan dalam Kompetensi Dasar (KD), yakni :

Standar Kompetensi (SK) di kelas IV (empat) yang ke-8 adalah mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan Kompetensi Dasar (KD) di kelas IV (empat) adalah 8.1) Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memerhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian; 8.2) Mempraktikkan kombinasi gerak dasar senam lantai dengan alat dengan memerhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian (Samsudin, 2008: 101).

Dari Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar tersebut di atas, siswa kelas IV diperkenalkan tentang senam lantai guling depan beserta nilai yang terkandung didalamnya. Salah satunya nilai yang terkandung di dalamnya adalah keaktifan dalam pembelajaran. Menurut Sriyono, (1992: 77-78) dikatakan bahwa keaktifan adalah kondisi siswa yang selalu mengikuti apa yang ada dalam pembelajaran dan selalu berusaha melakukannya dengan baik dan benar.

Dikatakan lebih lanjut bahwa keaktifan berupa keaktifan dalam gerak dan pemikiran yang dinilai dari awal pembelajaran dimulai sampai dengan akhir pembelajaran berakhir. Dengan adanya keaktifan dalam pembelajaran senam lantai guling depan, guru dan siswa otomatis akan menjadi senang dan pembelajaran berlangsung dengan tidak membosankan.

Siswa SDN 3 Kedungrandu kelas IV kurang memperhatikan, kurang kerjasama, dan kurang berdisiplin dalam mengikuti pembelajaran senam guling depan. Selain itu juga, suasana dalam proses pembelajaran senam dari waktu ke waktu cenderung sama dan penyampaianya langsung pada materi pokok guling depan tanpa menggunakan variasi/inovasi dalam pembelajaran.

Inovasi pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu metode pembelajaran yang ada. Metode yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah metode bimbingan, latihan (berpangkal), kooperatif, sesama teman, pelajaran sendiri, beregu interaktif, refleksi dan progresif. Pembelajaran interaktif dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan bermain (Samsudin, 2008: 101).

Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian siswa, dan kedisiplinan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan sehingga dapat meningkatkan keaktifan siswa. Melalui pendekatan ini juga diharapkan siswa mempunyai rasa senang dan gembira terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

Permasalahan tersebut diduga menjadi penyebab mengapa keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan masih kurang aktif. Dengan kata

lain, kondisi tersebut menyatakan bahwa peran aktif atau partisipasi siswa baik secara jasmani maupun rohani dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan sangatlah kurang.

Keaktifan siswa dipengaruhi oleh emosi dan usia siswa. Siswa setingkat Sekolah Dasar (SD) merupakan anak usia 7-12 tahun dan memerlukan masa tenang atau masa latent. Apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan terus berlangsung untuk masa-masa berikutnya. Tahapan usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (*gang age*) di keluarga, berkerjasama antar teman, dan bersikap sportif terhadap kerja dan belajar (Pat Hollingsworth dan Gina Lewis, 2008: 10). Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain bagi siswa kelas IV (empat).

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurang perhatian, disiplin, dan kerjasama dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan di SDN 3 Kedungrandu
2. Kurangnya partisipasi siswa secara merata selama proses pembelajaran pendidikan jasmani
3. Belum diketahuinya upaya peningkatan keaktifan dalam siswa kelas IV dengan menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam lantai pada materi guling depan di SD Negeri 3 Kedungrandu

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalahnya sebagai berikut : Bagaimanakah pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dalam senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu melalui pendekatan bermain.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat teoritis dan praktis

1. Manfaat teoritis

Metode bermain memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru : membantu memecahkan dan solusi permasalahan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme guru pendidikan jasmani

- b. Bagi siswa : memperoleh suasana dan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga tidak merasa jenuh saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan
- c. Bagi sekolah:
 - 1) Sebagai bahan masukan atau referensi untuk meningkatkan dan mengembangkan metode dalam pembelajaran
 - 2) Sebagai acuan dan pedoman bagi penelitian lain dari disiplin ilmu yang sama maupun yang berbeda untuk menyumbangkan teknik pembelajaran yang lebih efektif
- d. Bagi Masyarakat : sebagai upaya peningkatan pengetahuan terhadap pembelajaran guling depan

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keaktifan

Keberhasilan dalam suatu proses belajar mengajar dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang berupa nilai atau dapat ditentukan dengan melihat keaktifan siswa selama mengikuti proses belajar mengajar. Keaktifannya bukan sekedar aktif atau ramai, namun demikian keaktifan yang berkualitas, ditandai dengan banyaknya respon dari siswa, banyaknya pertanyaan atau jawaban seputar materi yang dipelajari atau ide yang muncul yang berhubungan dengan konsep materi yang dipelajari (Oemar Hamalik, 2003: 12).

Menurut Sriyono (1992: 75), keaktifan adalah kondisi dimana pada saat guru mengajar, guru mampu dan mengusahakan agar murid-murinya aktif. Dikatakan lebih lanjut bahwa keaktifan dibagi menjadi 2 macam, yaitu :

a. Keaktifan jasmani

Meliputi keaktifan indera, dimana siswa harus dirangsang agar dapat menggunakan alat inderanya sebaik mungkin dan aktif.

b. Keaktifan rohani

- 1) Keaktifan akal, dimana siswa mampu memecahkan masalah yang dihadapi
- 2) Keaktifan ingatan, dimana siswa mampu mengingat apa yang telah diinformasikan oleh guru

- 3) Keaktifan emosinya, dimana siswa hendaknya mencintai pelajarannya

Namun pendapat lain mengatakan bahwa keaktifan merupakan ketika seseorang terlibat terus menerus, baik mental maupun fisik dalam suatu kegiatan yang sedang dijalannya (Pat Hollingsworth dan Gina Lewis, 2008: 4).

Jadi dapat disimpulkan bahwa keaktifan merupakan kondisi siswa yang selalu mengikuti apa yang ada dalam pembelajaran dan selalu berusaha melakukannya dengan baik dan benar. Keaktifan dinilai dari awal pembelajaran dimulai sampai dengan akhir pembelajaran berakhir.

Keberhasilan dari ketuntasan suatu pembelajaran tergantung kepada keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Menurut YL. Sukestiyarno dalam Supri Hartanto (2011 : 2), keaktifan siswa ini dapat dilihat dari beberapa aspek/Indikator diantaranya :

1. Perhatian siswa terhadap penjelasan guru;
2. Kerjasamanya dalam kelompok;
3. Kemampuan siswa mengemukakan pendapat dalam kelompok ahli;
4. Kemampuan siswa mengemukakan pendapat dalam kelompok asal;
5. Memberi kesempatan berpendapat kepada teman dalam kelompok;
6. Mendengarkan dengan baik ketika teman berpendapat;
7. Memberi gagasan yang cemerlang;
8. Membuat perencanaan dan pembagian kerja yang matang;
9. Keputusan berdasarkan pertimbangan anggota yang lain;
10. Memanfaatkan potensi anggota kelompok;
11. Saling membantu dan menyelesaikan masalah.

2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai positif dengan

memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar (Rudi Susilana dan Cepi Riyana, 2011 : 1).

Udin S. Winataputra (2007: 18) mengatakan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengorganisasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Sedangkan menurut Sumiati dan Asra (2011: 3), pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks (rumit), namun dengan maksud yang sama yaitu memberikan pengalaman belajar kepada siswa sesuai dengan tujuan yang akan dicapai sebenarnya.

Pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum 2006, salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mata pelajaran ini telah diberlakukan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Menurut Samsudin (2008: 1), pendidikan jasmani adalah usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kesegaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development). Sedangkan Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008: 2) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan

fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

a. Tujuan Mata Pelajaran Penjasorkes

Tujuan mata pelajaran penjasorkes tertuang dalam Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Menurut BSNP (2007: 44), tujuan mata pelajaran penjasorkes yang tertuang dalam KTSP di SD meliputi :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan;
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang sportif.

b. Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes

Didalam KTSP tahun 2006 disebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes terbagi menjadi 5 aspek. Hal ini dituangkan lagi dalam Depdiknas (2003: 11-12), menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes meliputi :

1) Permainan dan Olahraga

Ruang lingkup ini berisi berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan, maupun beregu. Misalnya: sepak bola, bola voli, atletik, permainan tradisional, dan lain-lain.

2) Aktivitas Pengembangan

Ruang lingkup ini berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Misalnya : *sit up*, *push up*, dan lain-lain.

3) Aktivitas Senam

Aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak disamping melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

4) Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah pengembangan keterampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Misalnya : SKJ, SPI, senam aerobik, gerak bebas berirama, dan lain-lain.

5) Aktivitas Air

Ruang lingkup ini berisi tentang kegiatan di air, seperti permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6) Aktivitas Luar Sekolah

Ruang lingkup ini berisi kegiatan/aktivitas di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti : bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan, pertanian, nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat berpetualang, serta pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan individu secara kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Salah satu materi yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah senam lantai. Senam lantai guling depan dituangkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang terdapat dalam Standar Kompetensi (SK) dan dijabarkan dalam Kompetensi Dasar (KD), yakni :

Standar Kompetensi (SK) di kelas IV (empat) yang ke-8 adalah mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan Kompetensi Dasar (KD) di kelas IV (empat) adalah 8.1) Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memerhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian; 8.2) Mempraktikkan kombinasi gerak dasar senam lantai dengan alat dengan memerhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian (Samsudin, 2008: 101).

3. Senam

a. Hakikat Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris “*Gymnastics*” atau bahasa Belanda “*Gymnastiek*”. *Gymnastics* merupakan serapan dari bahasa

Yunani, yaitu *Gymnos* yang artinya telanjang atau gymnasium yang artinya tempat latihan senam (Agus Mahendra, 2001: 1). Namun demikian Hendra Agusta (2009: 4) berpendapat bahwa senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan beberapa pendapat para pakar tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan latihan tubuh yang disusun secara sistematis, terencana, dan melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keserasian gerakan fisik, dan keindahan. Serta bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan, dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

b. Senam Lantai

Salah satu materi senam dalam pendidikan jasmani di SD adalah senam lantai. Wuryati Soekarno (1986: 110) menyatakan bahwa senam lantai merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permandani sebagai alat yang dipergunakan.

Menurut Satrio Ahmad Y (2007: 14), senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet setebal 0,0045 m sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan yang berukuran 14 m². Sedangkan John dan Mary Jean T (2008: 10) berpendapat bahwa senam lantai merupakan senam yang dipelajari di atas lantai yang ditutupi matras setebal 3,75 cm dan lebar

1260 cm \pm 15 cm, panjangnya 1260 cm \pm 15 cm, dengan beberapa gerak dasar seperti naik turun, berguling memutar, atau bergerak ke samping.

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan gerakan seperti naik turun, berguling, memutar, bergerak ke samping yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permandani sebagai alat yang dipergunakan.

c. Guling Depan (*forward roll*)

Materi senam di kelas IV adalah gerak dasar mengguling seperti guling depan. Menurut Satrio Ahmad Y (2007: 14), guling depan (*forward roll*) merupakan bagian dasar senam artistik yang gerakannya bertumpuk kedua telapak tangan disamping telinga siku bengkok dan kedua kaki lurus hingga posisi pinggul lebih tinggi dari bahu. Sedangkan John dan Mary Jean Traetta (2008: 11), guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian atas). Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa senam lantai guling depan adalah senam artistik yang gerakannya bertumpuk kedua telapak tangan disamping telinga siku bengkok dan kedua kaki lurus hingga posisi pinggul lebih tinggi dari bahu sehingga badan berguling ke depan seperti punggung, pinggang, dan panggul bagian atas.

Gerakan senam lantai terdiri 3 langkah yaitu 1) sikap awal; 2) gerakan mengguling; dan 3) sikap akhir (Biasworo Adisuyanto, 2009: 79). Adapun tahapan dari rangkaian senam lantai guling depan dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Tahapan dalam Senam Lantai Guling Depan (Biasworo Adisuyatno, 2009: 78)

1) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dengan kedua tangan diangkat ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat (gambar 1 posisi 1);
2. Kedua tangan diturunkan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan. Saat menurunkan kedua tangan dan kepala, sikap dada membusung dan punggung tidak membungkuk. Sedangkan posisi kedua siku dan kedua lutut kaki tetap dalam keadaan lurus (gambar 1 posisi 2) ;
3. Telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk lutut secara perlahan (gambar 1 posisi 3).

2) Gerakan Mengguling

1. Kepala dimasukkan antara 2 tangan, dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih tetap lurus (gambar 1 posisi 4);
2. Kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk bersama-sama, hingga tengkuk menempel dasar lantai (gambar 1 posisi 5);

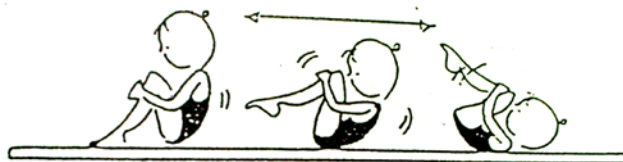
3. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh akan mengguling ke depan. Pada saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk. Sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung, sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian (gambar 1 posisi 6);
4. Punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai. Pada posisi ini, kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris (gambar 1 posisi 7);

3) Sikap Akhir

1. Telapak kaki menekan ke bawah dan berguling berakibat badan sedikit doyong ke depan. Posisi kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan, dan arah pandangan ke telapak tangan (gambar 1 posisi 8);
2. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat (gambar 1 posisi 9).

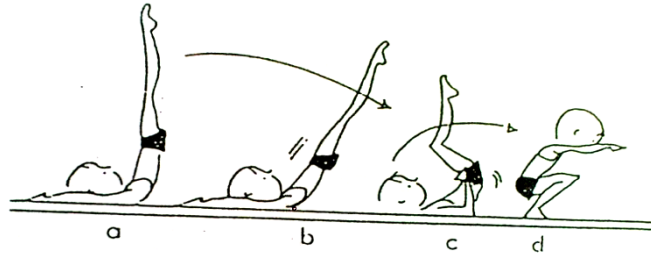
Kemampuan gerak dasar dalam mengguling dapat dikembangkan dengan melibatkan berbagai kegiatan. Agus Mahendra (2001: 153 – 154), berpendapat bahwa kegiatan penunjang gerak dasar untuk mengguling diantaranya adalah :

1. Sikap membulat



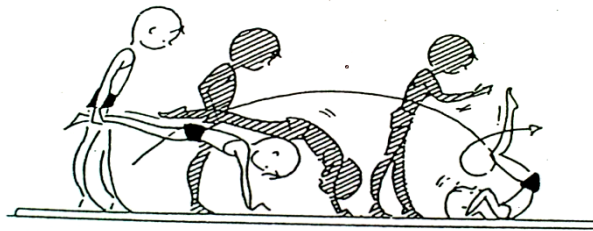
Gambar 2. Sikap Membulat (Agus Mahendra, 2001: 154)

2. Posisi sikap lilin



Gambar 3. Posisi sikap lilin (Agus Mahendra, 2001: 154)

3. Gerobak dorong



Gambar 4. Posisi gerobak dorong (Agus Mahendra, 2001: 155)

d. Pembelajaran Senam Di SD

Materi senam di SD disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan dan keterbatasan siswa. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam aktivitas senam meliputi aspek-aspek sebagai berikut: senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan tanpa alat, senam ketangkasan dengan alat, dan senam lantai (Agus Mahendra, 2001: 15). Materi senam lantai yang disampaikan guru pendidikan jasmani kepada siswa di sekolah dasar meliputi : guling depan, guling belakang, kayang, baling-baling, dan lompat harimau (Samsudin, 2008: 152).

Materi dalam pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis diantaranya aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam khususnya senam kependidikan (Agus

Mahendra, 2001: 10). Senam kependidikan merupakan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Senam pendidikan mengarahkan anak untuk belajar mengenal dan menguasai penguasaan prinsip-prinsip gerak pada tubuhnya sendiri dan menitikberatkan pada pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di SD bersifat fleksibel dan tidak tergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana, dan bentuk pembelajaran. Pembelajaran senam lantai di sekolah dasar dibedakan menjadi 2 (dua) bentuk yakni pembelajaran senam lantai ditinjau dari tempat/statis (diam ditempat) dan gerak/dinamis. Guling depan merupakan kelompok senam lantai yang bergerak ke muka.

4. Model atau Metode Pembelajaran

Keberhasilan suatu pelajaran khususnya pelajaran di sekolah dipengaruhi oleh model atau metode pembelajaran. Model pembelajaran merupakan keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan suatu bahan pelajaran kepada siswa serta perlakuan-perlakuan siswa selama pembelajaran tersebut (Samsudin, 2008: 40).

Samsudin, (2008 : 36 – 44) menyatakan bahwa metode pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya :

1. Metode Interaktif (*interactive method*)

Dalam hal ini guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok siswa tentang apa yang harus dilakukan lalu menirukannya. Guru mengontrol dan mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan

mengembangkan isi pelajaran lebih jauh. Beberapa contoh metode interaktif diantaranya pendekatan bermain, kegiatan luar kelas, dan lainnya.

2. Metode Berpangkal (*station teaching method*)

Metode ini dengan cara menata lingkungan sehingga 2 atau lebih tugas bisa berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Metode ini akan menyediakan satu kerangka untuk pengalaman pembelajaran yang memuaskan seluruh fungsi pengajaran. Metode ini biasanya dikenal dengan metode latihan (*practice style*). Metode latihan ini dibagi menjadi 2 yaitu : metode latihan padat dan terdistribusi; dan latihan terpusat dan acak

3. Metode Sesama Teman (*peer teaching method*)

Metode ini merupakan pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajaran kepada siswa. Metode ini biasanya digunakan bersamaan, baik digunakan dengan setiap pengajaran yang sesuai, baik untuk keseluruhan pelajaran maupun hanya sebagian pelajaran. Metode ini disebut juga dengan metode berbalasan (*reciprocal style*). Contohnya : materi bermain sepakbola, siswa tidak saja sebagai pelajar namun bisa sebagai pengajar ketika saling berhadapan dengan teman yang lain.

4. Metode Kooperatif (*cooperative method*)

Dalam pembelajaran ini, sekelompok siswa ditugasi suatu tugas pembelajaran atau suatu proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Setiap kelompok diberikan pelajaran oleh guru tentang caranya bekerjasama dan akuntabilitas untuk proses dan hasil dari pengalaman belajar itu. Contoh : permainan kasti, siswa dibagi jadi 2 kelompok dan setiap kelompok diberi

materi masing-masing. Hasil ditentukan dari tingkat kebersamaan dan kekompakan sehingga dapat memenangkan permainan kasti.

5. Metode Pengajaran Diri (*self-instructional learning method*)

Metode ini melibatkan guru dalam peran tutorial atau pengaturan tetapi pada dasarnya mengurangi fungsi pengajaran guru yang lebih tradisional selama prosesnya. Metode ini termasuk juga pengajaran penguasaan (*mastery learning*), yang biasanya melibatkan pembelajaran dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai sebelumnya.

6. Metode Kognitif (*cognitive method*)

Metode ini melibatkan siswa secara kognitif dalam isi pembelajaran melalui penyajian tugasnya. Metode ini biasanya dikenal dengan metode bimbingan. Dalam metode ini, guru memiliki beberapa alternatif jika tujuan pembelajarannya adalah untuk melibatkan siswa secara kognitif.

7. Metode Beregu (*team method*)

Pengajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggungjawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok siswa. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan siswa putra dan putri).

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode merupakan cara atau teknik dalam menyajikan suatu bahan. Dari beberapa metode yang dijabarkan di atas, maka peneliti menggunakan metode interaktif dengan menggunakan pendekatan bermain.

5. Bermain

a. Hakikat Bermain

Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang adalah bermain. Menurut Conny R. Semiawan (2008: 20), bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang serius namun mengasyikan dan menyenangkan. Conny R. Semiawan juga mengatakan bahwa bermain merupakan medium, dimana seseorang mencobakan diri, bukan hanya dalam fantasinya saja namun juga benar nyata secara aktif.

Sedangkan B.E.F. Montolahu, dkk (2008: 1.10), menyatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak secara spontan karena disenangi, dan sering dilakukan tanpa tujuan tertentu. Bermain merupakan suatu kebutuhan yang perlu agar seseorang dapat berkembang secara wajar dan utuh, menjadi orang dewasa yang mampu menyesuaikan dan membangun dirinya, menjadi pribadi yang matang dan mandiri.

Dari uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang khususnya anak-anak yang mengasyikan dan menyenangkan, dilakukan secara spontan, dan biasanya tanpa tujuan tertentu. Bermain tidak terbatas oleh umur dan status sosial. Bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan dan bersosialisasi dengan yang lain.

b. Manfaat Bermain

Bermain merupakan salah satu kebutuhan yang diperlukan oleh setiap manusia. Manfaat bermain menurut B.E.F. Montolahu (2008: 1.18-1.19), adalah :

1. Memicu kreativitas

Bermain dapat memicu seseorang untuk membuat pemikiran-pemikiran yang baru. Pemikiran tersebut dapat menimbulkan suatu kreatifitas bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Mencerdaskan anak

Bermain juga menumbuhkan sifat yang positif bagi anak. Usia anak-anak merupakan usia yang paling potensial anak untuk berkembang baik dari segi fisik dan kognitif.

3. Menanggulangi konflik

Bermain menumbuhkan sikap kebersamaan dan kerjasama. Hal ini mengurangi konflik yang terjadi dalam kegiatan sehari

4. Melatih empati

Bermain dapat menimbulkan sikap tolong menolong. Sifat itu menimbulkan sikap empati kepada orang lain.

6. Karakteristik Siswa Kelas IV SD

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pendidik seyogyanya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, prinsip – prinsip atau teori belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan.

Suatu kegiatan pembelajaran memiliki proses yang kompleks dan melibatkan beberapa faktor pendukung, salah satunya adalah faktor usia. Dalam hal ini, siswa

antara 6 – 13 tahun disebut masa usia sekolah dasar. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut anak-anak biasanya masih duduk dibangku sekolah dasar.

Menurut Tri Hadi Karyono dalam Narti (2011: 21), pada masa usia ini dibagi menjadi 2 yaitu masa kelas rendah (usia 6-9 tahun), dan masa kelas tinggi (usia 10-13 tahun). Berdasarkan pembagian kedua masa tersebut, terdapat sifat-sifat sebagai berikut :

1. Berminat pada kehidupan sehari-hari yang praktis dan konkret, serta ada kecenderungan membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis
2. Bersikap realitis, ingin tahu dan ingin belajar
3. Sudah mulai memiliki keinginan untuk belajar dan minat terhadap hal-hal yang baru
4. Dalam permainan tidak lagi terikat pada peraturan tradisional, melainkan berusaha membuat peraturan sendiri

Menurut Sukintaka dalam Narti (2011: 22) beberapa karakteristik siswa kelas IV sekolah dasar, diantaranya adalah :

1. Jasmani

Diantaranya : 1) waktu reaksi semakin baik; 2) badan lebih sehat dan kuat; 3) koordinasi semakin baik; 4) pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah; dan 5) memiliki kesadaran terhadap pribadi

2. Psikis atau mental

Diantaranya : 1) menaruh perhatian pada permainan yang terorganisasi; 2) berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkan; 3) sifat kepahlawanan semakin kuat; 4) semakin kuat dalam perhatian kepada teman dan orang yang ada disekitarnya; 4) mudah dibangkitkan; 5) ingin mengetahui segalanya; 6) merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu; dan 7) memiliki kesadaran terhadap kesih sayang

Dapat disimpulkan secara garis besar bahwa karakteristik siswa kelas IV adalah sebagai berikut :

1. Jasmani

Diantaranya adalah :

1. Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak

2. Pertumbuhan tetap dan daya tahan berkembang
 3. Koordinasi mata dan tangan baik
 4. Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan
 5. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata
2. Psikis atau mental

Diantaranya adalah :

1. Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya
2. Senang meniru yang sesuai idamannya
3. Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya
4. Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa
5. Aktivitas yang menyenangkan bertambah
6. Sangat menyenangi kegiatan kompetitif

B. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain :

1. Penelitian oleh Tri Iswiyati Lestari (2009). Penelitiannya berjudul “Upaya Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM)”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan 3 (tiga) siklus, dengan sampel 20 siswa (11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif

kuantitatif dengan presentasi dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian bahwa efektivitas pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan PAKEM meningkat dari target 75 menjadi 90 %.

2. Penelitian oleh Tri Wirayanti (2007). Penelitiannya berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan *Contextual Teaching and Learning*”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan 3 (tiga) siklus yang terdiri dari 39 (20 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan). Hasil penelitian berdasarkan analisis data dapat dikatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan *Contextual Teaching and Learning* meningkat. Motivasi siswa dari 25,64 % menjadi 87,18 %.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran secara konvensional yang biasa dilakukan oleh guru, menunjukkan bahwa hanya guru yang aktif sedangkan siswa menjadi pasif. Hal ini ditunjukkan dengan siswa banyak yang diam dan tidak aktif serta memiliki perasaan kurang menyenangkan dan siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreativitas dari seorang guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, dan meningkatkan keaktifan siswa.

Salah satu pendekatan yang sedang dilakukan adalah senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain. Pendekatan ini diharapkan guru dan siswa sama-sama aktif. Guru berusaha aktif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan berbagai macam permainan sehingga tercapai

tujuan pembelajaran. Peneliti melakukan sejumlah tindakan yakni berupa menyajikan permainan dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SDN 3 Kedungrandu. Peneliti melakukan tindakan yang terangkum dalam siklus untuk merubah kondisi awal yang tidak menggunakan bermain dengan yang sudah menggunakan bermain terhadap peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

D. Hipotesis Tindakan

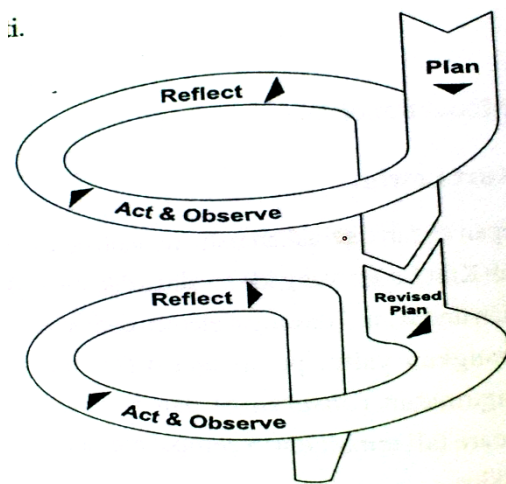
Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan hipotesis hipotesis tindakan sebagai berikut : “ Melalui pendekatan bermain, keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depanpada siswa kelas IV SDNegeri 3 Kedungrandu tahun pelajaran 2012/2013 akan mengalami peningkatan secara signifikan”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan (Suharsimi Arikunto dalam Suharsimi Arikunto dkk, 2008: 3). Supardi dalam Suharsimi Arikunto dkk (2008: 104) mengatakan bahwa penelitian Tindakan Kelas adalah suatu penelitian yang akar permasalahannya muncul dikelas, dan dirasakan langsung oleh guru yang bersangkutan sehingga sulit dibenarkan jika ada anggapan bahwa permasalahan dalam penelitian tindakan kelas diperoleh dari persepsi atau lamunan seorang peneliti. Jadi disimpulkan dari beberapa pendapat tersebut bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang sumber permasalahannya muncul dalam kelas, dan dirasakan langsung oleh guru yang bersangkutan sehingga diambil sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model Kemmis dan Mc Taggart, yaitu penelitian yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Pardjono, 2007 : 22). Model Kemmis dan Mc Taggart dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Model Kemmis dan Mc Taggart (Pardjono, 2007: 22)

Penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan sehingga tercapainya ketuntasan belajar siswa pembelajaran senam lantai guling depan di dalam kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara partisipatif dan kolaboratif antara peneliti dan teman guru sejawat yang memiliki kompetensi dalam bidang penjasorkes khususnya senam lantai. Selain itu juga, memiliki kompetensi dalam memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian ini dilakukan dalam tahapan siklus. Setiap siklus dilakukan 2 (dua) kali pertemuan dan setiap 1 pertemuan memerlukan waktu 105 menit (3 x jam pelajaran). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan dan dasar pembagian waktu yang disesuaikan dengan silabus yang ada di SDN 3 Kedungrandu

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas dengan jumlah siswa 28 siswa (8 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan). Penelitian ini dibantu oleh 2 orang

kolaborator yang merupakan teman sejawat atau guru pendidikan jasmani yang berperan sebagai pengamat selama pembelajaran berlangsung.

C. *Setting Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2012/2013, sedangkan praktik untuk penelitian senam lantai dilaksanakan di halaman sekolah. Hal ini dilakukan karena SDN 3 Kedungrandu belum memiliki ruang olahraga khususnya untuk senam.

D. *Prosedur Penelitian*

Prosedur penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam penelitian ini yang pertama adalah dengan langkah persiapan. Peneliti melakukan refleksi diri berdasarkan hasil pembelajaran senam lantai guling depan dan mendiskusikan dengan kolaborator mengenai proses pembelajaran yang dilakukan guru. Kemudian yang kedua, dimulai dengan melaksanakan penelitian yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan kelas ini terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus penelitian (Pardjono, 2007: 28-30). Adapun komponen tersebut yaitu :

1. *Perencanaan (planning)*

Perencanaan penelitian terbagi 2 (dua), yaitu :

1. Perencanaan umum

Perencanaan umum yang meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring, alat perekam. Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 3 Kedungrandu, Desa Kedungrandu, Kecamatan Patikraja dengan didampingi oleh 2 orang

kolaborator. Metode belajar yang digunakan adalah metode demonstrasi dengan pendekatan bermain.

Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu : matras, bendera start, bendera finish, batok kelapa, ranting/batang, cone, tali. Alat perekam/dokumentasi dalam penelitian ini adalah kamera digital, lembar pengamatan.

Instrumen dalam pengumpulan data penelitian ini adalah dengan cara pengamatan/observasi. Observasi merupakan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Nana Sudjana, 2009: 30).

2. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan merupakan prosedur strategi yang akan dilakukan oleh guru dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa, meliputi : peran guru sebagai fasilitator, peran siswa sebagai subjek dalam proses pembelajaran, pengaturan waktu selama periode pembelajaran, skenario pembelajaran dan diimplementasikan dalam siklus.

2. Implementasi Tindakan (*action*)

Implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Hal yang dilakukan dalam implementasi tindakan meliputi : selalu melaporkan hasil pengamatan untuk mengatasi tindakan yang semestinya, peneliti dan kolabolator selalu memantau terjadinya perubahan dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini setiap siklus terdiri dari 2 x pertemuan.

3. Pengamatan (*observing*)

Pengamatan merupakan proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pada tahap ini, kolabolator bertugas sebagai pengamat proses pembelajaran dan penilai untuk melakukan evaluasi, kemudian hasil pengamatan dicatat dalam instrumen (lembar observasi) untuk digunakan merefleksi proses pembelajaran yang dilakukan peneliti.

4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi merupakan upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolabolator, dan orang-orang yang terlibat didalamnya. Tahap ini dilakukan untuk menilai proses pembelajaran sesuai dengan RPP atau tidak dan dampak tindakan terhadap siswa. Dalam tahap ini, peneliti dan kolabolator mendiskusikan semua permasalahan yang muncul selama pelaksanaan tindakan, apabila muncul masalah maka dilakukan revisi RPP atau dibuat RPP baru untuk siklus berikutnya.

Hubungan yang terjadi antara keempat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelasan lebih rinci dari siklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan (*Planning*)

- 1) Penentuan waktu tindakan kelas
- 2) Penentuan tindakan yang akan diberikan (*game* dan materi)
- 3) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 4) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran
- 5) Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan

- 6) Tindakan (Apersepsi (membuat pertanyaan yang berhubungan dengan topik)
- 7) Menyampaikan topik/masalah/materi yang akan di sampaikan

b. Aksi (*Action*)

Pertemuan 1

1) Pendahuluan

Membuka pelajaran (membariskan, mengecek, berdoa, dan presensi)

2) Kegiatan inti

a) Pemanasan

(1) Aktivitas spontan (Permainan Hitam Hijau)

Siswa dibagi 2 baris sejajar ke depan belakang dan berpasangan, baris depan kelompok hijau, dan baris belakang kelompok hitam.

Kemudian guru memberi aba-aba, ketika mengatakan “hijau”. Maka siswa dari kelompok hijau yang menghindar, dan kelompok hitam mengejar pasangannya dari kelompok hijau sampai kena. Permainan selesai apabila kelompok yang dikejar terkena semua

(2) Pemanasan kalestenik

(a) Permainan “gergaji”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan. Kemudian siswa duduk selujur dengan berpasangan, kedua kaki rapat, posisi telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat. Kedua tangan saling berpegangan. Ketika guru memberikan

aba-aba, lalu siswa saling tarik menarik secara perlahan-lahan sehingga terlihat seperti sedang menggergaji.

(b) Permainan “ontang-anting”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berpasangan. Lalu posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu, kaki kangkang. Setelah guru memberi aba-aba, siswa mulai menggerakkan badan berputar searah jarum jam perlahan-lahan.

(c) Permainan “gendong bantal”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berdiri berpasangan. Kemudian saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut masing-masing, tangan menggandeng condong ke depan, yang digendong condong ke belakang. Setelah guru memberi aba-aba. Siswa menggendong temannya secara perlahan-lahan.

b) Inti Materi

(1) Gerakan yang menuju mengguling

Permainan “ memindahkan air ”. Siswa dibagi 2 kelompok, lalu siswa dibariskan berbanjar ke belakang. Siswa jongkok dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya ember kecil/batok berisi air saja. Setelah ada aba-aba dari guru, siswa paling depan mengambil air di ember

depannya lalu memberikan melalui ruang antara kedua kakinya, kemudian diambil siswa dibelakangnya.

Setelah mendapatkan ember kecil/batok berisi air dari depannya kemudian siswa memberikan kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa paling belakang kemudian memasukkan ke dalam ember dengan cara melewati ruang antara kedua kakinya.

(2) Mengguling sederhana

Permainan “menggeling bola” Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian siswa yang paling depan melakukan sikap membulat dimatras. Setelah gurumemberi aba-aba dengan peluit, siswa yang ada dibelakangnya menggoyangkan ke depan dan ke belakang, dan siswa yang digoyangkan berusaha berdiri.

(3) Mengguling Sesungguhnya

Siswa melakukan guling dengan arah ke samping kanan dan kiri. Siswa mengguling dengan awalan sikap lilin kemudian mengguling dan berdiri.

Siswa melakukan guling depan dengan awalan bermain gerobak dorong diatas matras kemudian mengguling.

c) Pendinginan

Permainan “sedang apa”. Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kaki selonjor dan berhadapan dengan kelompok lain. Salah satu siswa dari masing-masing kelompok suit untuk menentukan

pemenang. Kemudian yang menang sebagai kelompok A, dan yang kalah kelompok B. Kelompok A bertanya dulu seperti dibawah ini :

Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ?

Kel B : sedang jalan 2x sedang jalan sekarang.

jalan apa 2x, jalan apa sekarang ?

Kel A : jalan kaki 2x, jalan kaki sekarang.

kaki apa 2x, kaki apa sekarang ?

seterusnya sampai ada kelompok yang tidak bisa menjawab kemudian diberi hukuman

3) Kegiatan Penutup

a) Evaluasi

Guru mengevaluasi proses kegiatan dan meminta beberapa siswa untuk melakukan guling depan.

b) Rangkuman

Guru memberikan penjelasan rangkuman mengguling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir yang benar atau sebenarnya.

c) Tugas di rumah

Guru memberikan tugas di rumah

d) Topik yang akan datang

Guru memberikan topik/masalah pertemuan berikutnya

e) Menutup pelajaran

Guru membariskan, memimpin berdoa, dan membubarkannya

Pertemuan 2

1) Pendahuluan

- a) Membuka pelajaran (membariskan, mengecek, berdoa, dan presensi)
- b) Apersepsi (membuat pertanyaan yang berhubungan dengan topik)
- c) Menyampaikan topik/masalah/materi yang akan di sampaikan

2) Kegiatan inti

a) Pemanasan

(1) Aktivitas spontan (Permainan Menjala Ikan)

Siswa membentuk formasi lingkaran. Kemudian diundi dengan hompimpah, 2 siswa yang kalah menjadi jala, sedangkan yang menang menjadi ikan. Setelah ada aba dari guru, siswa yang menjadi jala menangkap siswa yang menjadi ikan dengan cara menyentuh bagian tubuh. Siswa yang kena, lalu menjadi jala dan ikut menangkap ikan. Siswa tidak boleh keluar dari arena yang sudah ditentukan. Permainan berakhir, jika semua ikan terkena

(2) Pemanasan kalestenik

- (a) Permainan “gergaji”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan. Lalu duduk selujur dengan berpasangan, kedua kaki rapat, posisi telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat. Lalu kedua tangan saling berpegangan. Ketika guru memberikan aba-aba, lalu siswa saling tarik menarik secara perlahan-lahan sehingga terlihat seperti sedang menggergaji

(b) Permainan “ontang-anting”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berpasangan. Kemudian siswa posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu, kaki kangkang. Setelah guru memberi aba-aba, siswa mulai menggerakkan badan berputar searah jarum jam perlahan-lahan.

(c) Permainan “gendong bantal”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berdiri berpasangan. Kemudian saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut masing-masing, tangan menggandeng condong ke depan, dan yang digendong condong ke belakang. Setelah guru memberi aba-aba. Siswa menggendong temannya secara perlahan-lahan.

b) Inti Materi

(1) Gerakan yang menuju mengguling

Permainan “ tongkat berantai”. Siswa dibagi 2 kelompok, siswa dibariskan berbanjar ke belakang. Siswa jongkok dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya tongkat saja. Siswa paling depan memegang sebilah tongkat. Setelah ada aba-aba dari guru, siswa paling depan memberikan melalui ruang antara kedua kakinya, kemudian diambil siswa dibelakangnya.

Setelah mendapatkan tongkat depannya kemudian siswa memberikan tongkat kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa paling belakang kemudian siswa belakang sendiri bilang “joss”.

(2) Mengguling sederhana

Permainan “menggeling bola” Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian siswa yang paling depan melakukan sikap membulat dimatras. Setelah guru memberi aba-aba, siswa yang ada dibelakangnya menggoyangkan ke depan dan ke belakang, dan siswa yang digoyangkan berusaha berdiri.

(3) Mengguling Sesungguhnya (dengan awalan berdiri)

Siswa melakukan guling depan secara menyeluruh, dari awalan berdiri dan akhiran berdiri.

c) Pendinginan

Permainan “sedang apa”. Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kaki selonjor dan berhadapan dengan kelompok lain. Salah satu siswa dari masing-masing kelompok suit untuk menentukan pemenang

Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ?

Kel B : sedang makan 2x, sedang makan sekarang
makan apa 2x, makan apa sekarang ?

Kel A : makan nasi 2x, makan nasi sekarang
nasi apa 2x, nasi apa sekarang ?

seterusnya sampai ada kelompok yang tidak bisa menjawab kemudian diberi hukuman

3) Kegiatan Penutup

a) Evaluasi materi

Guru mengevaluasi proses kegiatan dan meminta beberapa siswa untuk maju ke depan dan mempraktikkan guling depan

b) Rangkuman

Guru memberikan penjelasan rangkuman tentang mengguling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir yang benar

c) Tugas di rumah

Guru memberikan tugas di rumah

d) Topik yang akan datang

Guru memberikan topik/masalah pertemuan berikutnya

e) Menutup pelajaran

Guru membariskan, memimpin berdoa, dan membubarkannya

c. Pengamatan (*Observing*)

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan dijadikan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan oleh kolaborator saat pembelajaran siklus pertama berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan yang sudah dibuat.

d. Refleksi (*Reflection*)

Setelah pelaksanaan PTK selesai. Peneliti mengamati hasil yang telah didapat, disusun, dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar

observasi, masukan dari teman sejawat (*critical friends*), guru penjas yang bersangkutan, dan kolabolator kemudian dilakukan refleksi. Refleksi merupakan upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dalam penelitian. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang PTK, dengan cara diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran.

5. Siklus Lanjutan

Siklus ini dilakukan apabila hasil siklus sebelumnya belum mencapai target yang diinginkan atau tujuan pendidikan jasmani maka dilaksanakan siklus berikutnya sampai target yang diinginkan tercapai. Apabila dilakukan tindak lanjut maka tahapan pada siklus lanjutan sama dengan tahapan pada siklus sebelumnya meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta refleksi. Namun demikian, pada siklus lanjutan sudah diberi tindakan yang berbeda dengan siklus sebelumnya berdasarkan masukan dari pengamat.

E. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengumpulan data ini merupakan kegiatan yang terkait dengan keadaan yang sebenarnya di lapangan. Hasil pengumpulan data digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian.

Pemilihan metode penelitian selalu tergantung pada masalah penelitian dan jenis data yang akan dikumpulkan. Jenis data pada penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data adalah peneliti bertindak sebagai guru yang melakukan tindakan, yang secara langsung

mengumpulkan data dilapangan. Kolaborator bertindak sebagai pengamat terhadap situasi kelas yang dipimpin oleh peneliti yang juga yang juga melakukan pengumpulan terhadap hasil yang dicapai.

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:128) metode observasi diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan panca indera. Dalam artian penelitian, observasi dapat dilakukan dengan tes, kuisioner, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Intrumen observasi dalam penelitian ini adalah lembar keaktifan siswa dan unjuk kerja siswa dalam melakukan senam lantai guling. Lembar observasi ini bertujuan sebagai acuan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator selama pembelajaran berlangsung. Untuk mengambil kesimpulan hasil observasi dengan penilaian kualitatif.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 192) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya dan dapat berupa ancer-ancer pertanyaan yang akan ditanyakan sebagai catatan serta alat tulis untuk menulis jawaban yang diterima.

Sedangkan Sutrisno Hadi (1991: 2) berpendapat bahwa Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen observasi akan lebih efektif jika informasi yang hendak diambil berupa kondisi atau fakta alami, tingkah laku dan hasil kerja responden dalam situasi alami. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi

terbuka dimana pada posisi ini kehadiran peneliti dalam menjalankan tugasnya ditengah-tengah kegiatan respondendiketahui secara terbuka, sehingga responden dengan peneliti terjadi hubungan atau interaksi secara wajar.

Jadi instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam atau sosial supaya menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa Silabus, RPP, dan catatan lembar observasi siswa terhadap aspek-aspek pembelajaran dan keterampilan senam lantai guling depan. Instrumen dalam penelitian ini adalah data keaktifan guru dan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan, dan hasil unjuk kerja siswa yaitu hasil senam lantai guling depan.

Sebelum menyusun suatu lembar instrumen, maka harus diperhatikan langkah-langkah pembuatan instrumen. Sutrisno Hadi (1991: 7-9) mengatakan bahwa ada 3 langkah yang harus disusun untuk menyusun instrumen pada penelitian ini :

1. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi konstrak penelitian adalah keaktifan siswa.

2. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak

yang akan diteliti. Berdasarkan kajian teoritik dan definisi kontrak, maka faktor dalam instrumen penilaian keaktifan siswa adalah keaktifan jasmani dan keaktifan rohani.

3. Indikator

Indikator adalah faktor yang mengindikasikan atau menunjukkan satu kecenderungan situasi, yang dapat dipergunakan untuk mengukur perubahan. Namun dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil beberapa poin yang dianggap oleh peneliti sering digunakan oleh guru pendidikan jasmani. Adapun indikator yang diambil dalam penelitian ini adalah indikator dalam keaktifan yakni aksi/tindakan, kerjasama, disiplin, perhatian siswa, mengemukakan pendapat, dan daya ingat.

4. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Dalam menyusun butir-butir pernyataan yang paling penting adalah bahwa butir-butir pernyataan yang kita susun haruslah sedapat-dapatnya berbicara mengenai indikator saja, dan tidak membicarakan indikator lain. Hal itu dapat membatasi butir-butir soal yang disusun dari indikator yang bersangkutan.

Untuk lebih jelasnya, kisi-kisi instrumen uji coba dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Kisi-kisi keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan

Tabel 1. Kisi-kisi Keaktifan Siswa

Konstrak	Faktor	Indikator
Keaktifan Siswa	A. Jasmani	1. Aksi/Tindakan 2. Kerjasama 3. Disiplin

Konstrak	Faktor	Indikator
	B. Rohani	1. Perhatian siswa 2. Mengemukakan pendapat 3. Daya ingat

Tabel 2. Rubrik Penilaian Keaktifan

No	Interval	Keterangan
1	0,00 – 1,99	Baik
2	2,00 – 3,99	Cukup Baik
3	4,00 – 5,99	Kurang Baik

- 2) Kisi-kisi unjuk kerja siswa dalam senam lantai guling depan

Tabel 3. Kisi-kisi Unjuk Kerja Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Skor /Item
Guling Depan	Sikap Awal	1. Posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan jari rapat	1
		2. Kedua tangan diturunkan secara perlahan seiring pandangan mata mengikuti telapak tangan	1
		3. Kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan	1
	Gerakan Mengguling	1. Badan membungkuk dengan posisi kepala di bawah	1
		2. Kepala dimasukkan hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih tetap lurus	1
		3. Kedua lutut kaki dan siku ditekuk bersama-sama, hingga tengkuk menempel dasar lantai	1
		4. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai. Posisi dagu tetap menempel dada dan lutut ditekuk, sedangkan punggung melengkung	1
		5. Punggung menyentuh dasar lantai, posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai	1

Variabel	Faktor	Indikator	Skor /Item
Guling Depan	Sikap Akhir	1. Badan sedikit doyong ke depan , dan kedua kaki ditekan. Kedua tangan segera diluruskan dan arah pandangan ke telapak tangan	1
		2. Berdiri ke sikap awal, posisi tegak, kedua tangan diangkat ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan jari rapat	1
Σ			10

Keterangan :

Skor Maksimal per item = 1

Jika tidak dilaksanakan per item = 0

Skor maksimal keseluruhan = 10

Penilaian :

Nilai = Jumlah skor yang didapatkan setiap item atau

= Σ Skor yang didapatkan setiap item

5. Kalibrasi Ahli

Setelah tersusun semua pernyataan, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikannya pada ahli yang dianggap pakar dalam hal penelitian. Kalibrasi ahli dilakukan kepada dosen pembimbing ataupun orang yang ditunjuk oleh dosen yang bersangkutan yakni Drs. F. Suharjana, M.Pd. dan Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

F. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi yakni :

1. Lembar Observasi Keaktifan Siswa

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada atau tidaknya perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian

2. Lembar Observasi Unjuk Kerja Siswa

Hasil tes belajar berupa hasil praktik guling depan dari seluruh siswa kelas IV. Hasil tersebut dilaksanakan pada akhir pertemuan, dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pembelajaran yang diberikan.

G. Indikator Keberhasilan

Adapun indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas IV melalui pendekatan permainan. Indikator ini dilihat dari kinerja guru selama proses pembelajaran berlangsung, keaktifan siswa mengikuti pembelajaran, dan hasil unjuk kerja siswa pembelajaran yang berupa perolehan nilai senam lantai guling depan siswa kelas IV secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dan nilai ketuntasan belajar siswa secara klasikal yaitu 75 % atau 21 siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Proses penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran penjasorkes dalam upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan yang dilakukan dengan siklus. Setiap siklus dilaksanakan 1 kali pertemuan dan akhir siklus dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran senam lantai guling depan.

1. Siklus I (Pertemuan I tanggal 12 Juni 2013)

Tahapan dalam siklus adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

1. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator melakukan diskusi untuk menyamakan persepsi dalam pembelajaran senam lantai guling depan.
2. Menyiapkan alat-alat yang diperlukan dalam permainan di pembelajaran senam lantai guling depan, seperti matras, alat-alat untuk model-model pembelajaran seperti ember, ember kecil, cone, tongkat, dan lakban.

3. Konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang anjurkan oleh *judgement* kepada kolaborator dan disetujui oleh kepala sekolah.



Gambar 6. Koordinasi dengan Kolaborator

4. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain, melalui lembar observasi.
5. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
6. Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Adapun urutan pelaksanaannya sebagai berikut :

1) Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

a) Membuka Pelajaran

Guru membariskan, memimpin doa, dan presensi (yang hadir 28 siswa dari 28 siswa atau dengan kata lain berangkat semua).



Gambar 7. Guru Memimpin Doa

b) Apersepsi

Guru memberikan gambaran/pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran senam lantai guling depan. Seperti mengibaratkan sebuah roda yang menggelinding.

c) Topik

Guru memberitahukan topik hari ini, yaitu guling depan

2) Kegiatan Inti (80 menit)

a) Pemanasan

(1) Aktivitas Spontan (permainan hitam hijau)

Siswa dibagi 2 baris sejajar, baris depan kelompok hijau, dan baris belakang kelompok hitam. Kemudian guru memberi aba-aba, ketika mengatakan “hijau”. Maka siswa dari kelompok hitam mengejar pasangannya dari kelompok hijau sampai kena. Permainan selesai apabila kelompok yang dikejar terkena semua.



Gambar 8. Permainan “Hitam Hijau”

(2) Kalestenik

Permainan “gergaji”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan. Kemudian siswa duduk selujur dengan berpasangan, kedua kaki rapat, posisi telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat. Lalu kedua tangan saling berpegangan. Ketika guru memberikan aba-aba, lalu siswa saling tarik menarik secara perlahan-lahan sehingga terlihat seperti sedang menggergaji.



Gambar 9. Pemanasan Kalestenik “Permainan Gergaji”

Permainan “ontang-anting”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian siswa posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang

bahu, kaki kangkang. Setelah guru memberi aba-aba, siswa mulai menggerakkan badan berputar searah jarum jam perlahan-lahan.



Gambar 10. Pemanasan Kalestenik “Permainan Ontang-anting”

Permainan “gendong bantal”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berdiri berpasangan. Kemudian saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan, tangan menggandeng condong ke depan, dan yang digendong condong ke belakang. Setelah guru memberi aba-aba. Siswa menggendong temannya secara perlahan-lahan.



Gambar 11. Pemanasan Kalestenik “Permainan Gendong Bantal”

b) Inti Materi

(1) Gerakan yang menuju mengguling

Permainan “ memindahkan air ”. Siswa dibagi 2 kelompok, siswa dibariskan berbanjar ke belakang. Siswa jongkok dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya ember kecil/batok berisi air saja. Setelah ada aba-aba, siswa paling depan mengambil air di ember depannya lalu memberikan melalui ruang antara kedua kakinya, kemudian diambil siswa dibelakangnya.

Setelah mendapatkan ember kecil/batok berisi air dari depannya kemudian siswa memberikan kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa paling belakang kemudian memasukkan ke dalam ember dengan cara melewati ruang antara kedua kakinya.



Gambar 12. Permainan “Memindahkan Air”

(2) Mengguling sederhana

Permainan “mengguling bola” Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian siswa yang paling depan melakukan sikap membulat dimatras. Setelah guru memberi aba-aba, siswa yang ada

dibelakangnya menggoyangkan ke depan dan ke belakang, dan siswa yang digoyangkan berusaha mengguling ke depan.



Gambar 13. Mengguling Sederhana “Permainan Menggelinding Bola”

(3) Mengguling Sesungguhnya

Permainan “merobohkan pohon pisang”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian siswa yang paling depan melakukan sikap lilin dimatras dengan kaki di dibantu dipegangi teman. Setelah guru memberi aba-aba, siswa yang ada dibelakangnya melepaskan, dan siswa yang dipegang mengguling ke depan.



Gambar 14. Gerakan Mengguling Sebenarnya

c) Pendinginan

Permainan “sedang apa”. Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kaki selonjor dan berhadapan dengan kelompok lain. Salah satu siswa dari masing-masing kelompok suit untuk menentukan pemenang. Regu pemenang menyanyikan terlebih dahulu sedangkan regu yang kalah menjawabnya. Jika regu yang kalah tidak bisa menjawab maka akan diberikan hukuman.

Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ?

Kel B : sedang jalan 2x sedang jalan sekarang.

jalan apa 2x, jalan apa sekarang ?

Kel A : jalan kaki 2x, jalan kaki sekarang.

kaki apa 2x, kaki apa sekarang ?

seterusnya sampai ada kelompok yang tidak bisa menjawab



Gambar 15. Permainan “Sedang Apa, Sedang Apa”

3) Kegiatan Penutup (15 menit)

a) Evaluasi materi

Guru mengevaluasi proses kegiatan dan meminta beberapa siswa maju ke depan mempraktikkan mengguling ke depan

b) Rangkuman

Guru memberikan penjelasan rangkuman tentang mengguling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir yang benar

c) Tugas di rumah

Guru tidak memberikan tugas di rumah

d) Topik yang akan datang

Guru memberikan topik pertemuan berikutnya

e) Menutup pelajaran

Guru membariskan, memimpin berdoa, dan membubarkannya

c. Observasi

Pengamatan difokuskan pada kegiatan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan. Berdasarkan pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap siswa, maka diperoleh gambaran lebihannya sebagai berikut :

- 1) Siswa tampak bersemangat, memperhatikan, dan berusaha melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai guling depan.
- 2) Siswa melakukan senam lantai guling depan dengan penekanan pada sikap awal, gerakan mengguling sederhana.

Adapun kekurangan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan sebagai berikut:

- 1) Masih ada siswa yang tidak memperhatikan saat pembelajaran berlangsung (1-2 siswa).
- 2) Siswa masih belum bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan (1-5 siswa).

2. Siklus I (pertemuan II tanggal 19 Juni 2013)

Tahapan dalam siklus adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario perbaikan pada pertemuan I dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario.

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Adapun urutan pelaksanaannya sebagai berikut :

1) Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

a) Membuka Pelajaran

Guru membariskan, memimpin doa, dan presensi (yang hadir 28 siswa dari 28 siswa atau dengan kata lain berangkat semua).



Gambar 16. Guru Membariskan Siswa

b) Apersepsi

Guru memberikan gambaran/pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran senam lantai guling depan. Seperti mengibaratkan sebuah roda yang menggelinding.

c) Topik

Guru memberitahukan topik/masalah/materi pelajaran hari ini, yaitu guling depan

2) Kegiatan Inti (80 menit)

a) Pemanasan

(1) Aktivitas spontan (menjala ikan)

Siswa membentuk formasi lingkaran. Kemudian diundi dengan hompimpah, 2 siswa yang kalah menjadi jala, sedangkan yang menang menjadi ikan. Setelah ada aba dari guru, siswa yang menjadi jala menangkap siswa yang menjadi ikan dengan cara menyentuh bagian tubuh. Siswa yang kena, lalu menjadi jala dan ikut menangkap ikan.

Siswa tidak boleh keluar dari arena yang sudah ditentukan. Permainan berakhir, jika semua ikan terkena.



Gambar 17. Permainan “Menjala Ikan”

(2) Kalestenik

Permainan “gergaji”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan. Siswa duduk selujur dengan berpasangan, kedua kaki rapat,

posisi telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat, kedua tangan saling berpegangan. Guru memberikan aba-aba, lalu siswa saling tarik menarik secara perlahan-lahan sehingga terlihat seperti sedang menggergaji.



Gambar 18. Pemanasan Kalestenik “Permainan Gergaji”

Permainan “ontang-anting”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berpasangan. Kemudian siswa posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu, kaki kangkang. Setelah guru memberi aba-aba, siswa mulai menggerakkan badan berputar searah jarum jam perlahan-lahan.



Gambar 19. Pemanasan Kalestenik “Permainan Ontang-anting”

Permainan “gendong bantal”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berdiri berpasangan. Kemudian saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut masing-masing, tangan menggandeng condong ke depan, dan yang digendong condong ke belakang. Setelah guru memberi aba-aba. Siswa menggendong temannya secara perlahan-lahan.



Gambar 20. Pemanasan Kalestenik “Permainan Gendong Bantal”

b) Inti Materi

(1) Gerakan yang menuju mengguling

Permainan “Tongkat Berantai”. Siswa dibagi 2 kelompok atau lebih disesuaikan jumlah siswa, lalu siswa dibariskan berbanjar ke belakang. Siswa jongkok dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya tongkat saja.

Siswa paling depan memegang sebilah tongkat. Setelah ada aba-aba dari guru, siswa paling depan memberikan melalui ruang antara kedua kakinya, kemudian diambil siswa dibelakangnya.

Setelah mendapatkan tongkat depannya kemudian siswa memberikan tongkat kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa paling belakang kemudian siswa belakang sendiri bilang “joss”.



Gambar 21. Permainan “Tongkat Berantai”

(2) Mengguling sederhana

Permainan “mengguling bola” Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. siswa yang paling depan melakukan sikap membulat dimatras. Setelah guru memberi aba-aba, siswa dibelakangnya menggoyangkan ke depan dan ke belakang, dan siswa yang digoyangkan berusaha berdiri.



Gambar 22. Mengguling Sederhana “Permainan Mengguling Bola”

(3) Mengguling Sesungguhnya (dengan awalan berdiri)

Siswa melakukan guling depan secara menyeluruh, dari sikap awalan jongkok, gerakan mengguling, dan sikap akhir jongkok.



Gambar 23. Gerakan Mengguling Sebenarnya

c) Pendinginan

Permainan “sedang apa”. Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kaki selonjor dan berhadapan dengan kelompok lain. Salah satu siswa dari masing-masing kelompok suit guna menentukan pemenang. Regu pemenang menyanyikan terlebih dahulu sedangkan regu yang kalah menjawabnya. Jika regu yang kalah tidak bisa menjawab maka akan diberikan hukuman.

Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ?

Kel B : sedang makan 2x, sedang makan sekarang
makan apa 2x, makan apa sekarang ?

Kel A : makan nasi 2x, makan nasi sekarang
nasi apa 2x, nasi apa sekarang ?

seterusnya sampai ada kelompok yang tidak bisa menjawab.



Gambar 24. Permainan “Sedang Apa, Sedang Apa”

3) Kegiatan Penutup (15 menit)

(a) Evaluasi materi

Guru mengevaluasi proses kegiatan dan meminta beberapa siswa maju ke depan mempraktikkan mengguling ke depan.

(b) Rangkuman

Guru memberikan penjelasan rangkuman tentang mengguling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir yang benar

(c) Tugas di rumah

Guru tidak memberikan tugas di rumah

(d) Topik yang akan datang

Guru memberikan topik pertemuan berikutnya

(e) Menutup pelajaran

Guru membariskan, memimpin berdoa, dan membubarkannya

(f) Observasi

Hasil pengamatan peneliti pada proses pembelajaran diperoleh gambaran sebagai berikut:

4) Pengamatan siswa

Berdasarkan pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap siswa, maka diperoleh gambaran kelebihan dan kekurangan siswa selama pembelajaran berlangsung. Adapun kelebihanannya sebagai berikut:

- (a) Siswa tampak bersemangat dan berusaha untuk melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain.
- (b) Komunikasi siswa dengan teman-teman terjalin dengan baik, begitu pun juga terhadap guru, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik. Contohnya saling bekerjasama dalam kelompok saat bermain.
- (c) Siswa selalu hadir tepat pada waktunya, sehingga proses pembelajaran tidak mengalami hambatan dan berjalan sesuai dengan skenario yang telah dibuat.
- (d) Siswa melakukan senam lantai guling depan dengan penekanan pada sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir.

5) Pengamatan Unjuk Kerja Siswa

Pengamatan unjuk kerja dapat diperoleh bahwa ketuntasan belajar siswa sebanyak 25 orang (89,28 %) dengan rata-rata nilai dalam melakukan senam lantai guling depan adalah 7,89.

d. Refleksi

Setelah selesai melakukan penelitian. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan tindakan. Masing-masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama proses penelitian.



Gambar 25. Refleksi Bersama Kolaborator

Hasil refleksi siklus yang telah berlangsung adalah sebagai berikut :

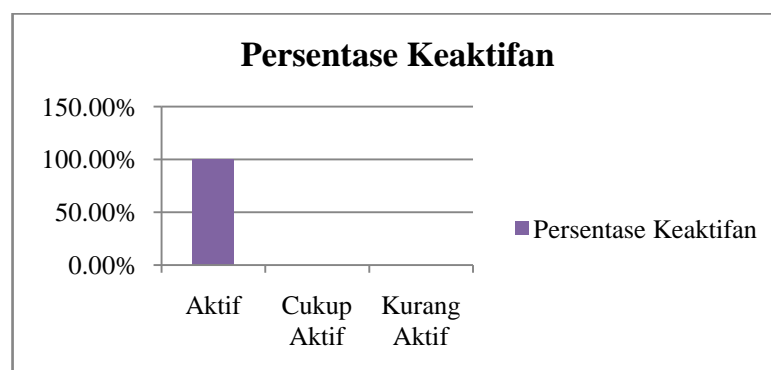
1) Hasil Keaktifan Siswa

Hasil keaktifan siswa dari siklus I adalah siswa aktif.

Tabel 4. Hasil Keaktifan Siswa Siklus I

Subjek	Keaktifan		
	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif
Jumlah Siswa	24		0

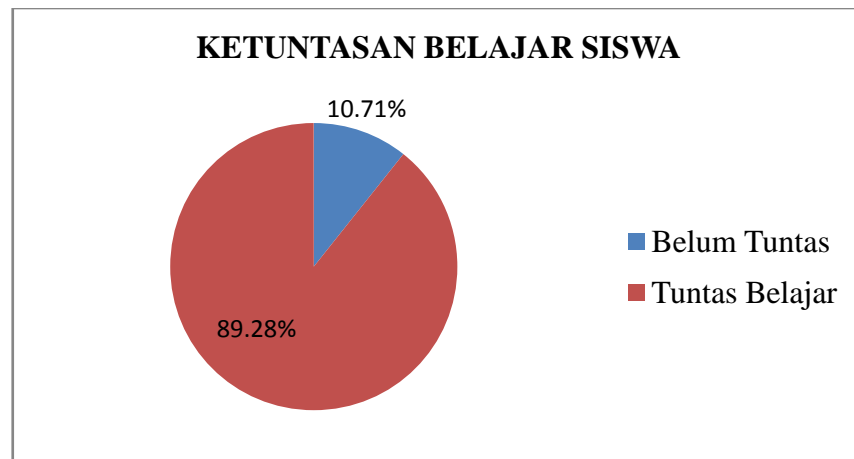
Hasil keaktifan siswa pada siklus I adalah jumlah siswa aktif 24 anak (100,00%), cukup aktif 0 anak (0%), dan kurang aktif 0 anak (0%).



Gambar 26. Grafik Keaktifan Siswa

2) Hasil Unjuk Kerja Siswa

Hasil dari ketuntasan belajar pada siklus I adalah sebagai berikut : siswa yang tuntas sebanyak 25 orang (89,28 %) dan tidak tuntas (10, 71%). Oleh karena itu, penelitian ini merasa untuk menghentikan siklusnya atau tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.



Gambar 27. Grafik Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

B. Pembahasan

Hasil keaktifan siswa pada siklus I adalah aktif. Oleh karena dapat dikatakan bahwa siswa dari siklus I ke sudah aktif secara signifikan dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Unjuk kerja siswa dari siklus pertama dihasilkan ketuntasan belajar sebanyak 25 orang siswa (89,28 %) yang memenuhi standar ketuntasan belajar dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau 10, 72 % yang tidak tuntas dengan nilai rata-rata unjuk kerja sebesar 7,89.

Berdasarkan hasil interpretasi data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa upaya

peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu meningkat. Perhatian dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat dibandingkan dalam pembelajaran sebelumnya sebelum menggunakan pendekatan bermain.

Hal ini merupakan bukti bahwa hal-hal yang baru dan menyenangkan dalam suatu pembelajaran sangat dibutuhkan, seperti bermain. Dengan bermain, siswa merasa tidak terbebani, menyenangkan, dan nyaman dalam melakukan olahraga khususnya dalam hal ini senam lantai guling depan karena masa usia anak adalah masa-masa untuk bermain. Disamping itu juga dengan bermain, anak akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu selama 1 siklus dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan. Dari hasil observasi keaktifan menyatakan bahwa keaktifan pada siklus I adalah sudah meningkat menjadi siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan. Sedangkan untuk hasil observasi unjuk kerja siswa menyatakan bahwa ketuntasan siswa dalam unjuk kerja siswa pada siklus I sebanyak 25 orang (89,28 %) maka telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75 % sehingga siklus II dapat dihentikan.

B. Implikasi

Proses pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan bermain memberi implikasi terhadap meningkatnya keaktifan siswa dalam proses belajar senam lantai guling depan siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu. Dengan meningkatnya keaktifan siswa akan mendorong siswa untuk lebih termotivasi untuk melakukan senam lantai guling depan dengan lebih baik lagi. Dengan semikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat dilakukan dengan pendekatan bermain.

Mengingat penelitian ini belum sempurna dan belum mencapai hasil yang maksimal, maka perlu diupayakan pendekatan pembelajaran yang lain. Hal ini dilakukan supaya siswa lebih termotivasi dan berhasil dalam proses pembelajarannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari segi penerapan hasil penelitian ini adalah bahwa hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan. Hasil penelitian ini hanya dapat diterapkan pada situasi, kondisi dalam kasus yang sama, karena penelitian ini berskala kecil dan menyelidiki permasalahan dalam situasi khusus.

1. Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yang meliputi pengalaman, tenaga, biaya, waktu, dan kemampuan diharapkan tidak mengurangi makna didalamnya
2. Keterbatasan instrumen yang terdapat dalam penelitian dan metode dalam pembelajaran.
3. Penelitian ini hanya fokus dalam keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Sehingga keterlibatan faktor yang lain tidak dapat dilaporkan secara maksimal.
4. Pengamat (*Observer*) dalam pengambilan data selalu mengawasi siswa dan guru dengan mobilitas yang tinggi dan terkadang mendekati siswa. Hal ini menimbulkan dampak aktivitas siswa yang ditunjukkan saat penelitian dipertanyakan keasliannya, karena dikhawatirkan siswa menunjukkan kebaikan hanya karena diawasi oleh *observer*.

D. Saran

Setelah peneliti menyimpulkan hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran penjasorkes. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran senam lantai guling depan
2. Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat dijadikan salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan (KTSP). Mengingat banyak keuntungan dan manfaat yang diperoleh baik bagi guru maupun bagi siswa dalam pembelajaran tersebut.
3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru Penjasorkes dapat mencoba pendekatan bermain untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- B.E.F. Montolahu. (2008). *Belajar dan Bermain*. Jakarta: PT. Indeks.
- Biasworo Adisuyatno. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT. Grasindo.
- BSNP. (2007). *Pedoman Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Conny R. Semiawan. (2008). *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- _____. (2003). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk Sekolah Dasar/MI*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hendra Agusta. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: IPA Abong.
- _____. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: IPA Abong.
- John dan Mary Jean Traetta. (2008). *Dasar-dasar Senam*. Bandung: PT. Angkasa
- Mayasa. (2011). *Hakikat Keaktifan Belajar*. Diakses dari <http://m4y-a5a.blogspot.com201205hakikat-keaktifan-belajar-html> pada tanggal 20 Agustus 2013, jam 12.40 WIB
- Nana Sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdikarya.
- Narti. (2011). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Nototirto Kecamatan Gamping Kabupaten Banyumas. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oemar Hamalik. (2003). *Pendekatan Baru Strategi Belajar Mengajar Berdasarkan CBSA*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo.
- Pardjono. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.

- Pat Hollingsworth dan Gina Lewis. (2008). *Pembelajaran Aktif. Meningkatkan Keaktifan Kegiatan di Kelas*. Jakarta: PT. Indeks.
- Rudi Susilana dan Cepi Riyana. (2011). *Media Pembelajaran, Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama.
- Satria Ahmad Y. (2007). *Senam*. Bandung: PT. Indah Jaya Adi Pratama.
- Sriyono. (1992). *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumiati dan Asra (2011). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Supri Hartanto. (2011). *Keaktifan Belajar*. Diakses dari <http://makalahmu.file.wordpress.com/2011/08/puisi>. pada tanggal 20 Agustus 201, jam 16.21 WIB.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Wirayanti. (2007). *Peningkatan Pembelajaran Penjas melalui Contestual Teaching Learning*. **Skripsi**. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Udin S. Winataputra. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran Cetakan Ketiga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wuryati Soekarno. (1986). *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta: PT. Intan Pariwara.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Handi Afani
NIM : 11601247300
Program Studi : PGSD Penjaskes
Jurusan : PGSD Penjaskes
Pembimbing : Hedi Ardyanto H., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	19/2 - 13	Bab I & revisi	
2.	19/3 - 13	Revisi Bab I & II, Bab III & kerangka	
3.	22/3 - 2013	tanpa lagi kajian dg alvian	
4.	28/3 - 2013	Instrumen di susun	
5.	4/4 - 2013	Instrumen di jaringmankan	
6.	11/4 - 2013	kurva gim penaklukan	
7.	19/4 - 2013	Bab IV & kerangka	
8.	26/4 - 2013	Langkah penelitian & perbaikan	
9.	3/5 - 2013	Pembahasan & perbaikan	
10.	23/8 - 2013	Bab V sebelum dan normalisasi	
11.	30/8 - 2013	Lampiran di susun	
12.	6/9 - 2013	Gambar laporan penelitian	
13.	13/9 - 2013	Pada tulis di cek ulang	
14.	4/9 - 2013	lampiran di beri no.	
15.	20/9 - 2013	di cek ulang	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjaskes,

Sriawan, M.Kes.
NIP 19580830 198703 1 003

PERMOHONAN JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Angket Penelitian

Kepada Yth.

Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

di tempat

Dengan Hormat,

Schubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas", maka dengan ini saya memohon kepada bapak untuk berkenan menjadi *expert judgement* dan memberikan masukan terhadap instrumen dan permainan dalam penelitian saya. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya akan lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak/ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Mei 2013

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP. 19770218 200812 1 003

Hormat Saya,
Mahasiswa



Handi Afani
NIM. 11601247300

PERMOHONAN JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Angket Penelitian

Kepada Yth.

Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd.

di tempat

Dengan Hormat,

Schubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas", maka dengan ini saya memohon kepada bapak untuk berkenan menjadi *expert judgement* dan memberikan masukan terhadap instrumen dan permainan dalam penelitian saya. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya akan lakukan

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak/ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Mei 2013

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Hedi Ardiyanto H. M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Hormat Saya,
Mahasiswa



Handi Afani
NIM. 11601247300

Lampiran 4

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

NIP : 19531216 198103 1 001

Menerangkan bahwa instrumen dan permainan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara :

Nama : Handi Afani

NIM : 11601247300

Jurusan Prodi : PGSD Penjás

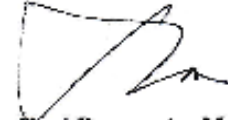
Judul TAS : Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2013

Yang Memvalidasi



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.
NIP.19531216 198103 1 001

Lampiran 5

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Drs. F. Suhardjana, M.Pd

NIP : 19580706 198403 1 000

Menerangkan bahwa instrumen dan permainan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara :

Nama : Handi Afani

NIM : 11601247300

Jurusan Prodi : PGSD Pcnjas

Judul TAS : Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen dan permainan pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2013

Yang Memvalidasi



Drs. F. Suhardjana, M.Pd.
NIP. 19580706 198403 1 000

Lampiran 6

KISI-KISI KEAKTIFAN SISWA

Indikator Keaktifan		
Konstrak	Faktor	Indikator
Keaktifan Siswa	A. Jasmani	1. Aksi/Tindakan 2. Kerjasama 3. Disiplin
	B. Rohani	1. Perhatian siswa 2. Mengemukakan pendapat 3. Daya ingat

Rubrik Penilaian Keaktifan		
No	Interval	Keterangan
1	0,00 – 1,99	Baik
2	2,00 – 3,99	Cukup Baik
3	4,00 – 5,99	Kurang Baik

Lampiran 7

KISI-KISI UNJUK KERJA SISWA

Variabel	Faktor	Indikator	Skor /Item
Guling Depan	Sikap Awal	1. Posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan jari rapat	1
		2. Kedua tangan diturunkan secara perlahan seiring pandangan mata mengikuti telapak tangan	1
		3. Kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan	1
	Gerakan Mengguling	1. Badan membungkuk dengan posisi kepala di bawah	1
		2. Kepala dimasukkan hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih tetap lurus	1
		3. Kedua lutut kaki dan siku ditekuk bersama-sama, hingga tengkuk menempel dasar lantai	1
		4. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai. Posisi dagu tetap menempel dada dan lutut ditekuk, sedangkan punggung melengkung	1
		5. Punggung menyentuh dasar lantai, posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai	1
	Sikap Akhir	1. Badan sedikit doyong ke depan , dan kedua kaki ditekan. Kedua tangan segera diluruskan dan arah pandangan ke telapak tangan	1
		2. Berdiri ke sikap awal, posisi tegak, kedua tangan diangkat ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan jari rapat	1
Σ			10

Keterangan :

Skor Maksimal per item = 1

Jika tidak dilaksanakan per item = 0

Skor maksimal keseluruhan = 10

Penilaian :

Nilai = Jumlah skor yang didapatkan setiap item atau

= Σ Skor yang didapatkan setiap item

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD Negeri 3 Kedungrandu, Patikraja Banyumas
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (empat) / II (dua)
Pertemuan	: 1
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit = 105 menit
Jumlah Siswa	: 28 siswa
Hari/Tanggal	:
Standar Kompetensi	: 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 8.1. Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika
Indikator	: Melakukan gerakan berguling ke depan dengan kontrol yang baik yakni : <ul style="list-style-type: none"> - Sikap Awal - Gerakan mengguling - Sikap Akhir

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan guling depan yakni

- Sikap Awal
- Gerakan Mengguling
- Sikap Akhir

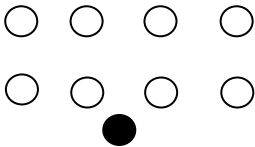


B. Materi Pembelajaran

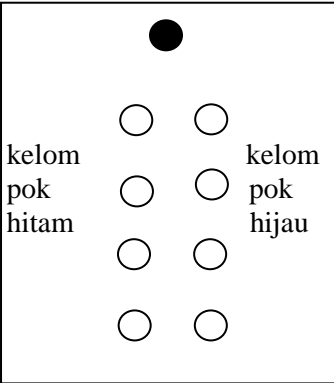
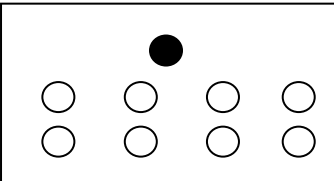
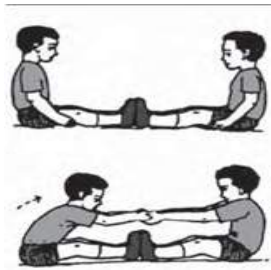

- Senam lantai guling depan

C. Metode Pembelajaran

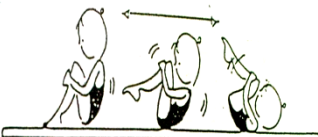
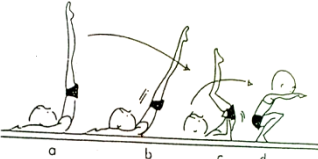
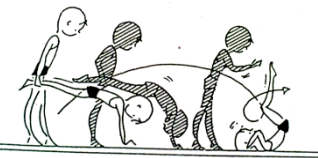

- Metode interaktif dengan pendekatan bermain
- Komando
- Demonstrasi

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
 <p>Gambar 1. Formasi Siswa</p> <p>Keterangan :  = Pendidik/Guru  =</p>	A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka Pelajaran Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, dan presensi (gambar 1) 2. Apersepsi Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan 3. Topik Guru memberitahukan topik/ masalah/materi pelajaran hari ini yaitu guling depan 	10 menit	Ceramah komando

 <p>Gambar 2. Arena Bermain</p> <p>Keterangan :</p> <p>● = Pendidik/Guru</p> <p>○ = Siswa</p>  <p>Gambar 3. Formasi Siswa</p> <p>Keterangan :</p> <p>● = Pendidik/Guru</p> <p>○ = Siswa</p>  <p>Gambar 4. Posisi Siswa</p>  <p>Gambar 5. Posisi Siswa</p>	<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>a. Aktivitas spontan</p> <p>Permainan hijau hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 baris sejajar sama banyak, baris depan kelompok hijau, dan baris belakang kelompok hitam (gambar 2) - Setiap siswa dari kelompok hijau berhadapan dengan siswa kelompok hitam yang dibelakangnya - Kemudian guru memberi aba-aba, ketika mengatakan “hijau”. Maka siswa dari kelompok hitam mengejar pasangannya dari kelompok hijau sampai kena. - Permainan selesai apabila kelompok yang dikejar terkena semua <p>b. Kalestenik / <i>stretching</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 baris sejajar berpasangan, dan berhadapan (gambar 3) - “Permainan gergaji” Duduk selujur berpasangan, kedua kaki rapat, telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat, kedua tangan saling berpegangan. Setelah guru memberi aba-aba, lalu tarik ke depan dan ke belakang (gambar 4). - “Permainan ontang-anting” Berdiri berpasangan posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu, kaki kangkang, Setelah guru memberi aba-aba, kemudian gerakan badan berputar searah jarum jam sampai hitungan ke delapan (gambar 5). - “Permainan gendong bantal” Berdiri berpasangan, lalu saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua 	<p>80 menit</p>	<p>Ceramah komando Demonstrasi</p>
---	---	---------------------	--

<div data-bbox="338 230 628 465" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="338 474 625 506" data-label="Caption"> <p>Gambar 6. Posisi Siswa</p> </div> <div data-bbox="311 591 654 831" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="322 844 643 875" data-label="Caption"> <p>Gambar 7. Arena Bermain</p> </div> <div data-bbox="312 911 584 1043" data-label="Text"> <p>Keterangan : ● = Pendidik/Guru ○ = Siswa □ = Ember Cat</p> </div> <div data-bbox="309 1102 639 1312" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="312 1317 604 1348" data-label="Caption"> <p>Gambar 8. Posisi Badan</p> </div>	<p>siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut masing-masing, Setelah guru memberi aba-aba, kemudian tangan yang menggandeng condong ke depan, dan yang digendong condong ke belakang digerakkan (gambar 6).</p> <p>2. Inti Materi</p> <p>a. Gerakan yang menuju mengguling</p> <p>Permainan memindahkan air</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok/lebih disesuaikan jumlah siswa, lalu siswa dibariskan berbanjar ke belakang (gambar 7). - Siswa jongkok/nungging dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya ember kecil berisi air saja (gambar 8). - Setelah guru memberi aba-aba, siswa paling depan mengambil air di ember yang ada di depannya kemudian memberikan melalui ruang antara kedua kakinya, kemudian diambil siswa dibelakangnya. - Setelah mendapatkan ember kecil berisi air dari depannya kemudian siswa memberikan kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa yang paling belakang kemudian memasukkan ke dalam ember dengan cara melewati ruang antara kedua kakinya. Kemudian memberikan kembali ember kecil kosong ke teman di depannya, seterusnya. - Pemenang adalah kelompok yang mampu mengisi ember penuh yang paling cepat
---	---

 <p>Gambar 9. Posisi Badan</p>  <p>Gambar 10. Guling depan dengan awalan sikap lilin</p>  <p>Gambar 11. Guling dengan awalan gerobak dorong</p>  <p>Gambar 12. Permainan “Sedang Apa”</p>	<p>b. Mengguling Sederhana “Permainan menggelinding bola”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa duduk dimatras, tangan memegang kaki, kemudian dorong ke depan dan ke belakang (gambar 9) - Siswa mengguling di matras yang sudah ditandai dengan lakban <p>c. Mengguling Sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berposisi sikap lilin dimatras kemudian mengguling ke depan dan diakhiri dengan jongkok atau berdiri (gambar 10) - Sikap gerobak dorong diatas matras kemudian siswa yang didorong, perlahan-lahan mulai mengguling ke depan dan selagi mendorong siswa yang memegang kaki siswa temannya mulai melepaskan siswa (gambar 11) <p>3. Pendinginan</p> <p>Permainan “sedang apa”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kaki selonjor dan berhadapan dengan kelompok lain - Salah satu siswa dari masing-masing kelompok suit untuk menentukan pemenang. - Kelompok pemenang (A) memberikan pertanyaan kepada kelompok kalah (B) <p>Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ?</p> <p>Kel B : sedang jalan 2x, sedang jalan sekarang. Jalan apa 2x, jalan apa sekarang ?</p> <p>Kel A : jalan kaki 2x, jalan kaki sekarang. Kaki apa 2x, kaki apa sekarang ?</p> <p>Dan seterusnya sampai ada yang tidak bisa menjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan ini dilakukan dengan bertepuk sebelah tangan 	
---	---	--

	C. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Materi <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengevaluasi proses kegiatan dan menunjuk beberapa siswa maju mempraktikkan gerak dasar guling depan yang benar 2. Rangkuman <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan penjelasan tentang gerak dasar menuju senam lantai guling depan yang baik dan benar : 3. Tugas untuk dirumah 4. Topik yang akan datang Guru memberitahukan topik/ masalah pertemuan berikutnya 5. Menutup Pelajaran <ul style="list-style-type: none"> - Guru memeriksa kelengkapan jumlah, kemudian menutup pelajaran dengan berdoa 	15 menit	Ceramah komando Demons trasi
--	--	-------------	------------------------------

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran

Adapun alat yang disediakan : peluit, tongkat, kone atau penanda atau daun, matras, ember, dan batok kelapa

2. Sumber Pembelajaran

a. KTSP 2006

b. Buku Pegangan guru Penjasorkes

1) Dasar-dasar senam

2) Penjasorkes BSE untuk SD/MI Kelas IV

F. Penilaian

1. Lembar eaktifan siswa dalam pembelajaran

2. Lembar unjuk kerja siswa dalam senam lantai guling depan

Kedungrandu, 10 Juli 2013

Mengetahui,

Kepala SDN 3 Kedungrandu

Peneliti,

Sumini, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 9

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD Negeri 3 Kedungrandu, Patikraja Banyumas
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (empat) / II (dua)
Pertemuan	: 2
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit = 105 menit
Jumlah Siswa	: 28 siswa
Hari/Tanggal	:
Standar Kompetensi	: 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 8.1. Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika
Indikator	: Melakukan gerakan berguling ke depan dengan kontrol yang baik yakni <ul style="list-style-type: none"> - Sikap Awal - Gerakan Mengguling - Sikap Akhir

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan guling depan yakni

- Sikap Awal
- Gerakan Mengguling
- Sikap Akhir

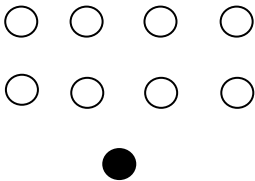
B. Materi Pembelajaran

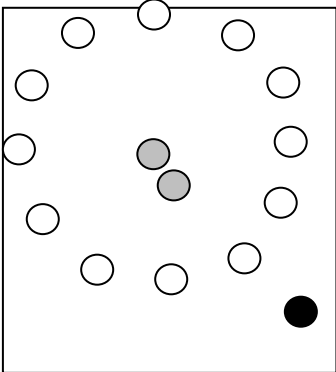
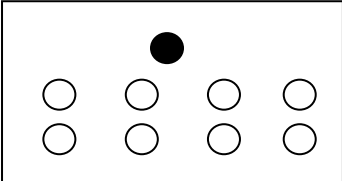
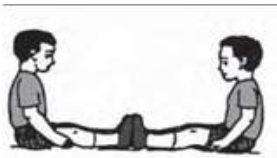


- Senam lantai guling depan

C. Metode Pembelajaran

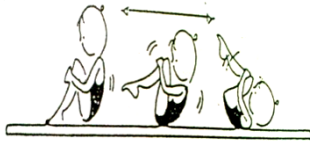
- Metode interaktif dengan pendekatan bermain
- Komando
- Demonstrasi

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Gambar	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Metode
 <p>Gambar 1. Formasi Siswa</p> <p>Keterangan : ● = Pendidik/Guru ○ = Siswa</p>	A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Membuka Pelajaran Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, dan presensi (gambar 1) Apersepsi Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan Topik Guru memberitahukan topik/masalah/materi pelajaran hari ini yaitu guling depan 		

 <p>Gambar 2. Formasi dan Arena Bermain</p> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● = Pendidik/Guru ○ = Siswa jadi ikan ● = Siswa jadi jala  <p>Gambar 3. Formasi Siswa</p> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● = Pendidik/Guru ○ = Siswa   <p>Gambar 4. Posisi Siswa</p>  <p>Gambar 5. Posisi Siswa</p>	<p>B. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a. Aktifitas Spontan Permainan Menjala Ikan <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk formasi lingkaran. Lalu hompimpah, 2 siswa yang kalah menjadi jala, sedangkan yang menang menjadi ikan - Setelah ada aba dari guru, siswa yang menjadi jala menangkap siswa yang menjadi ikan dengan cara menyentuh bagian tubuh. - Siswa yang kena, lalu menjadi jala dan ikut menangkap ikan - Siswa tidak boleh keluar dari arena yang sudah ditentukan - Permainan berakhir, jika semua ikan terkena (gambar 2) b. Kalestenik / Streching <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 baris sejajar berpasangan, dan berhadapan (gambar 3) - “Permainan gergaji” Duduk selunjur pasangan, kedua kaki rapat, posisi telapak kaki saling ditempelkan dengan telapak kaki temannya lurus dan rapat, kedua tangan saling bepegangan, Setelah guru memberi aba-aba, lalu tarik ke depan dan ke belakang (gambar 4). - “Permainan ontang-anting” Berdiri berpasangan posisi badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu, kaki kangkang, Setelah guru memberi aba-aba, kemudian gerakan badan berputar searah jarum jam (gambar 5). - “Permainan gendong bantal” Berdiri berpasangan, lalu saling membelakangi teman dan kedua kaki saling membuka, kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan di perut 		
---	--	--	--

<div data-bbox="327 230 646 436" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="336 441 625 472" data-label="Caption"> <p>Gambar 6. Posisi Siswa</p> </div> <div data-bbox="311 526 654 766" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="331 754 635 775" data-label="Caption"> <p>Gambar 7. Formasi Siswa</p> </div> <div data-bbox="311 810 584 943" data-label="Text"> <p>Keterangan : ● = Pendidik/Guru ○ = Siswa □ = Ember Cat</p> </div> <div data-bbox="311 992 643 1182" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="311 1182 600 1211" data-label="Caption"> <p>Gambar 8. Posisi Siswa</p> </div>	<p>masing-masing, tangan menggandeng condong ke depan, dan yang digendong condong ke belakang sampai hitungan ke delapan (gambar 6).</p> <p>2. Inti Materi</p> <p>a. Gerakan yang menuju mengguling</p> <p>Permainan “memindahkan tongkat”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok atau lebih disesuaikan jumlah siswa, lalu siswa dibariskan berbanjar ke belakang (gambar 7). - Setiap siswa jongkok/ nungging dengan posisi kaki merenggang sehingga bisa dilalui oleh kedua tangan, dan yang berpindah hanya tongkat saja (gambar 8). - Setelah ada aba-aba dari guru, siswa paling depan memegang tongkat, memberikan tongkatnya ke teman dibelakangnya melalui ruang antara kedua kakinya. - Setelah mendapatkan ember kecil berisi air dari depannya kemudian siswa memberikan kepada teman yang ada dibelakangnya lagi sampai ke siswa yang paling belakang kemudian memasukkan ke dalam ember dengan cara melewati ruang antara kedua kakinya. Kemudian memberikan kembali ember kecil kosong ke teman di depannya, seterusnya. - Pemenang adalah kelompok yang mampu memindahkan tongkat paling cepat <p>b. Mengguling Sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa duduk dimatras, tangan memegang kaki, kemudian dorong ke depan dan kebelakang (gambar 9) - Siswa mengguling di matras 		
---	---	--	--




Gambar 9. Posisi Badan



Gambar 10. Langkah dalam Guling Depan

- yang sudah ditandai dengan lakban
- c. Mengguling Sesungguhnya
- Posisi berdiri tegak dengan kedua tangan diangkat ke atas, kedua lutut dan kedua siku posisi lurus. (posisi 1);
 - Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, (posisi 2);
 - Posisi kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk lutut secara perlahan (posisi 3).
 - Kepala ditempelkan hingga dagu berimpit dengan dada, posisi kedua siku masih tetap lurus (posisi 4);
 - Bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai (posisi 5);
 - Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai. Posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk (posisi 6);
 - Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai (posisi 7);
 - Ketika telapak kaki, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit doyong ke depan. Posisi kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan, dan arah pandangan ke telapak tangan (posisi 8);
 - Berdiri ke sikap awal, berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus (posisi 9).
 - Secara keseluruhan lihat (gambar 10)

 <p>Gambar 11. Arena Bermain</p>	<p>3. Pendinginan</p> <p>Permainan “Sedang apa sedang apa”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kel A : sedang apa 2x, sedang apa sekarang ? Kel B : sedang jalan 2x, sedang jalan sekarang. Jalan apa 2x, jalan apa sekarang ? Kel A : jalan kaki 2x, jalan kaki sekarang. Kaki apa 2x, kaki apa sekarang ? Dan seterusnya sampai ada yang tidak bisa menjawab Permainan ini dilakukan dengan bertepuk sebelah tangan (Gambar 11) 		
	<p>C. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Materi <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengevaluasi proses kegiatan dan memberikan pengarahan tentang senam lantai guling depan yang benar 2. Rangkuman <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan penjelasan rangkuman tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan 3. Tugas untuk dirumah <ul style="list-style-type: none"> - 4. Topik yang akan datang <p>Guru memberitahukan topik pertemuan berikutnya</p> 5. Menutup Pelajaran <p>Guru memeriksa kelengkapan jumlah, kemudian menutup pelajaran dengan berdoa.</p> 		

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran
 - a. Peluit
 - b. hulahop
 - c. Kun atau penanda
 - d. Matras
2. Sumber Pembelajaran
 - a. KTSP 2006
 - b. Buku Pegangan guru Penjasorkes

- 1) Dasar-dasar senam
- 2) Penjasorkes BSE SD/MI Kelas IV

F. Penilaian

1. Lembar keaktifan siswa dalam pembelajaran
2. Lembar unjuk kerja siswa dalam senam lantai guling depan

Kedungrandu, 17 Juli 2013

Mengetahui,
Kepala SDN 3 Kedungrandu

Peneliti,

Sumini, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 10

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Handi Afani
Nomor Mahasiswa : 11601247300
Program Studi : PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.
Pelaksanaan pengambilan data :
Waktu : Juni s/d Juli
Tempat / objek : SDN 3 Kedungrandu

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Mei 2013

Yang mengajukan,

Handi Afani
NIM. 11601247300

Ketua Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,



Hedi Ardiyanto H., M. Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“ Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas ”.

Nama : Handi Afani
NIM : 11601247300
Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Koord. Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP.19580830 198703 1 003

Yogyakarta, Mei 2013
Dosen Pembimbing,



Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 12



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN


Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 pos 255

Nomor : 352/UN.34.16/PP/2013 11 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Ka. Unit Pendidikan Kecamatan (UPK) Patikraja
Jl. Raya Patikraja No. 15
Banyumas

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Handi Afani
NIM : 11601247300
Program Studi : SI PGSD Penjas (PKS)
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s.d. Juli 2013
Tempat/obyek : SD Negeri 3 Kedungrandu
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Gasing Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kec. Patikraja, Kab. Banyumas.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Dra. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Kedungrandu
2. Koordinator SI PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENDIDIKAN KECAMATAN PATIKRAJA
SD NEGERI 3 KEDUNGRANDU
Alamat : Jl. Gunung Tugel, Kedungrandu, Kecamatan Patikraja 53171

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.1/022/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, menerangkan bahwa :

1. Nama : Handi Afani
2. NIM : 11601247300
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
4. Jurusan/Prodi : PJKR

Telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas, untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul :

UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 3 KEDUNGRANDU KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kedungrandu, 10 Juni 2013

Kepala Sekolah,


SUMINI, S.Pd.
NIP. 19640410 198405 2 001

Lembar Observasi Keaktifan Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu
Kelas/Smt : IV / II
Pertemuan : 1

Hari/tanggal : Rabu, 12 Juli 2013
Pengamat : Sudarnin, S.Pd.
Siklus ke : 1

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
A. Kegiatan Pendahuluan			
1. Pembuka pelajaran			
a. Memburiskan dan mengecek kelengkapan siswa		Guru aktif Guru aktif dalam membacakan, motivasi dan persiapan kehadiran	Siswa aktif Seluruh siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
b. Presensi kehadiran			
2. Apersepsi			
Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa aktif Seluruh siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
Contoh :			
Guru : dikelas 3 sudah kita pelajari cara berguling, guling itu bisa ke arah mana saja			
Siswa: ke belakang, ke samping, ke depan			
Guru : Ok, sekarang kita akan belajar tentang guling ke depan			
3. Topik/Masalah/Materi			
Senam lantai guling depan		Guru Aktif Guru aktif memberikan topik kepada siswanya	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
B. Kegiatan Inti			
1. Permainan			
a. Aktivitas spontan (Permainan hijau-bilum)		Guru aktif Guru ikut serta dalam permainan dalam kegiatan ini	Siswa kurang aktif Ada 2 siswa yang kurang aktif dalam kegiatan ini
b. Kalistenik /Stretching			

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
2. Inti Materi a. Gerakan yang menuju mengguling b. Mengguling sederhana c. Mengguling yang sebenarnya		Guru Aktif Guru membantu siswa dalam guling depan	Siswa kurang aktif Ada 3 siswa yang kurang aktif dan antusias dalam kegiatan ini
3. Penenangan/Pendinginan Permainan " sedang apa sedang apa "		Guru Aktif Guru ikut serta dalam permainan	Siswa kurang aktif Ada 2 siswa yang kurang memperhatikan dalam kegiatan ini
C. Kegiatan Penutup			
1. Evaluasi Proses Pembelajaran Guru mengevaluasi proses pembelajaran dan menunjuk beberapa siswa maju ke depan menceritakan guling depan		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa kurang aktif Ada 1 siswa yang kurang berdisiplin dengan bermain sendiri dan memperlakukan penyelesaian dari guru.
2. Rangkuman Guru memberikan penjelasan tentang guling depan yang baik		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa kurang aktif Ada 1 siswa yang kurang aktif dengan bermain sendiri.

Keterangan :

Penilaian disesuaikan dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dasar di kisi-kisi keaktifan (Aksi-Tindakan, Kerjasama, Disiplin, perhatian siswa, mengemukakan pendapat, daya ingat)

Observer

Sudarmin, S. Pd.

Lembar Observasi Keaktifan Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu
Kelas/Smt : IV / II
Pertemuan : 2

Hari/tanggal : Rabu, 19 Juli 2013
Pengamat : Sudarnin, S.Pd.
Siklus ke : 1

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
A. Kegiatan Pendahuluan			
1. Pembuka pelajaran			
a. Membariskan dan mengecek kelengkapan siswa		Guru Aktif Guru membariskan dan mengecek siswa dengan baik	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
b. Presensi kehadiran			
2. Apersepsi		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan			
Contoh :			
Guru : dikelas 3 sudah kita pelajari cara berguling, guling itu bisa ke arah mana saja			
Siswa: ke belakang, ke samping, ke depan.			
Guru : Oke, sekarang kita akan belajar tentang guling ke depan			
3. Topik/Masalah/Materi Senam lantai guling depan		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini dalam penerapannya	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif dengan memperhatikan penjelasan guru
B. Kegiatan Inti			
1. Pemanasan			
a. Aktivitas spontan (Permainan hula-hula)		Guru Aktif Guru membantu siswa yang mengalami kesulitan	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif, disiplin, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini
b. Kalesenik /Stretching			

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
2. Inti Materi a. Cerita yang menuju mengguling b. Mengguling sederhana c. Mengguling yang sebenarnya 3. Penenangan/Pendinginan Permainan "sedang apa sedang apa"		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini dengan membagi siswa yang menyatukan keaktifan	Siswa Aktif Seluruh siswa aktif, berdisiplin, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini
		Guru Aktif Guru ikut dalam permainan ini	Siswa Aktif Seluruh siswa ikut dalam permainan ini
C. Kegiatan Penutup			
1. Tawarasi Proses Pembelajaran Guru mengevaluasi proses pembelajaran dan menunjuk beberapa siswa maju ke depan memperagakan guling depan 2. Rangkuman Guru memberikan penjelasan tentang guling depan yang baik		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa Aktif Seluruh siswa memperhatikan dan disiplin dan aktif dalam kegiatan ini
		Guru Aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa Aktif Seluruh siswa memperhatikan penjelasan guru

Keterangan :

Penilaian disesuaikan dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dasar di kisi-kisi keaktifan (Aksi/Tindakan, Kerjasama, Disiplin, perhatian siswa, mengemukakan pendapat, daya ingat)

Observer



Lembar Observasi Keaktifan Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu
Kelas/Smt : IV / II
Pertemuan : 1

Hari/tanggal : Rabu, 12 Juli 2013
Pengamat : Eri Rusmiyati, S.Pd.Or.
Siklus ke : 1

Proses	Keaktifan		Subjek	
			Guru	Siswa
A. Kegiatan Pendahuluan	1. Pembuka pelajaran a. Memberikan dan mengecek kelengkapan siswa b. Presensi kehadiran		Guru aktif Guru aktif dalam membina dan mengecek dan presensi	Siswa aktif Sebelum siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
	2. Apersepsi Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan Contoh : Guru : dikelas 3 sudah kita pelajari cara berguling, guling itu bisa ke arah mana saja Siswa: ke belakang, ke samping, ke depan Guru : Ok, sekarang kita akan belajar tentang guling ke depan		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa aktif Sebelum siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
	3. Topik/Masalah/Materi Senam lantai guling depan		Guru aktif Guru aktif memberikan to- pik kepada siswa	Siswa aktif Sebelum siswa aktif dan selalu memperhatikan penjelasan dari guru
B. Kegiatan Inti	1. Pemanasan a. Aktivitas spontan (Permainan hijau-hitam) b. Kalemik /Stretching		Guru aktif Guru aktif serta dalam ke- giatan ini	Siswa kurang aktif Ada 2 siswa yang kurang aktif dalam kegiatan ini

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
2. Inti Materi a. Gerakan yang menuju mengguling b. Mengguling sederhana c. Mengguling yang sebenarnya		Guru aktif Guru ikut dalam membantu siswa dalam mengguling ke depan	Siswa kurang aktif ada 3 siswa yang kurang aktif dan memperhatikan penjelasan dalam kegiatan ini
3. Penenangan/Pendinginan Permainan " sedang apa sedang apa "		Guru aktif Guru ikut serta dalam permainan dalam kegiatan ini	Siswa kurang aktif ada 2 siswa yang kurang aktif dan memperhatikan penjelasan dalam kegiatan ini
C. Kegiatan Penutup			
1. Evaluasi Proses Pembelajaran Guru mengevaluasi proses pembelajaran dan menunjuk beberapa siswa maju ke depan mempragakan guling depan		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa kurang aktif ada 1 siswa yang kurang aktif dengan bobot sendiri dan tidak memperhatikan penjelasan guru
2. Rangkuman Guru memberikan penjelasan tentang guling depan yang baik		Guru aktif Guru memberikan penjelasan dengan baik	Siswa kurang aktif ada 1 siswa yang kurang aktif dengan bobot sendiri dan tidak memperhatikan penjelasan guru

Keterangan :

Penilaian disesuaikan dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dasar di kisi-kisi keaktifan (Aksi/Tindakan, Kerjasama, Disiplin, perhatian siswa, mengemukakan pendapat, daya ingat)

Observer



Lembar Observasi Keaktifan Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu
Kelas/Smt : IV / II
Pertemuan : 2

Hari/tanggal : Rabu, 19 Juli 2013
Pengamat : Eri Rusmiyati, S.Pd.Or.
Siklus ke : 1

Proses	Keaktifan	Subjek	
		Guru	Siswa
A. Kegiatan Pendahuluan			
1. Pembuka pelajaran a. Membariskan dan mengecek kelengkapan siswa b. Presensi kehadiran		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa aktif Siswa aktif dengan memperhatikan penjelasan guru
2. Apersepsi Guru memberikan sebuah pertanyaan yang berhubungan dengan topik pembelajaran guling depan Contoh : Guru : dikelas 3 sudah kita pelajari cara berguling, guling itu bisa ke arah mana saja Siswa: ke belakang, ke samping, ke depan Guru : Ok, sekarang kita akan belajar tentang guling ke depan		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan ini	Siswa aktif Siswa aktif dengan memperhatikan penjelasan guru
3. Topik/Masalah/Materi Senam lantai guling depan		Guru aktif Guru selalu memperhatikan dan aktif dalam kegiatan ini	Siswa aktif Siswa aktif, siswa memperhatikan penjelasan dari guru
B. Kegiatan Inti			
1. Pemanasan a. Aktivitas spontan (Permainan hijau-biru) b. Kalistenik /Stretching		Guru aktif Guru ikut dalam kegiatan ini	Siswa aktif Siswa siswa disiplin, aktif dan memperhatikan penjelasan guru

Proses	Keaktifan	Guru	Siswa
2. Inti Materi a. Gerakan yang menuju mengguling b. Mengguling sederhana c. Mengguling yang sebenarnya		Guru aktif Guru membantu siswa dalam melakukan guling ke depan	Siswa aktif Seluruh siswa disiplin, aktif dan memperhatikan dalam penjelasan guru
3. Penenangan/Pendinginan Permainan " sedang apa sedang apa "		Guru aktif Guru ikut serta dalam permainan dalam kegiatan	Siswa aktif Seluruh siswa disiplin, aktif, dan memperhatikan dalam kegiatan
C. Kegiatan Penutup			
1. Evaluasi Proses Pembelajaran Guru mengevaluasi proses pembelajaran dan menunjuk beberapa siswa maju ke depan memperagakan guling depan		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan	Siswa aktif Seluruh siswa memperhatikan penjelasan guru
2. Rangkuman Guru memberikan penjelasan tentang guling depan yang baik		Guru aktif Guru aktif dalam kegiatan	Siswa aktif Siswa memperhatikan penjelasan dari guru

Keterangan :

Penilaian disesuaikan dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dasar di kisi-kisi keaktifan (Aksi/Tindakan, Kerjasama, Disiplin, perhatian siswa, mengemukakan pendapat, daya ingat)

Observer



Lampiran 18

**PENILAIAN UNJUK KERJA SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Hari/Tanggal : 19 Juni 2013
 Kelas/Semester : IV / II Observer 1 : Sudarmin, S.Pd.
 Siklus : 1 Pertemuan : 2

No	Nama Siswa	Skor Unjuk Kerja			
		Sikap Awal	Gerak Mengguling	Sikap Akhir	Total
1	AS	3	3	2	8
2	FD	3	2	2	7
3	MF	3	3	2	8
4	PR	3	3	2	8
5	SP	3	3	2	9
6	ZA	3	3	2	8
7	AR	3	4	2	9
8	AP	3	3	2	8
9	AA	3	3	2	8
10	AR	3	2	2	7
11	AM	3	4	2	9
12	BS	3	3	2	8
13	DF	3	3	2	8
14	DA	3	3	2	8
15	DM	3	3	2	8
16	FF	3	3	2	8
17	FN	3	3	2	8
18	FS	3	3	2	8
19	LI	3	3	2	8
20	PN	3	3	2	8
21	RT	3	3	2	8
22	RI	3	2	2	7
23	SW	3	3	2	8
24	SY	3	3	2	8
25	TSA	3	3	2	8
26	MF	3	3	2	8
27	AI	3	3	1	7
28	RRD	2	3	2	7
Jumlah		83	84	55	222
Rata-rata		2,96	3,00	1,96	7,93

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 1

Peneliti

Sudarmin, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 19

**HASIL UNJUK KERJA SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Hari/Tanggal : 19 Juni 2013
 Kelas/Semester : IV / II Observer 2 : Eri Rusmiyati, S.Pd.
 Siklus : 1 Pertemuan : 2

No	Nama Siswa	Skor Unjuk Kerja			
		Sikap Awal	Gerak Mengguling	Sikap Akhir	Total
1	AS	3	3	2	8
2	FD	3	2	2	7
3	MF	3	3	2	8
4	PR	3	3	2	8
5	SP	3	3	2	8
6	ZA	3	3	2	8
7	AR	3	4	2	9
8	AP	3	3	2	8
9	AA	3	3	2	8
10	AR	3	2	2	7
11	AM	3	3	2	8
12	BS	3	3	2	8
13	DF	3	3	2	8
14	DA	3	3	2	8
15	DM	3	3	2	8
16	FF	3	3	2	8
17	FN	3	3	2	8
18	FS	3	3	2	8
19	LI	3	3	2	8
20	PN	3	3	2	8
21	RT	3	3	2	8
22	RI	3	3	1	7
23	SW	3	3	2	8
24	SY	3	3	2	8
25	TSA	3	3	1	7
26	MF	3	3	2	8
27	AI	3	3	1	7
28	RRD	3	3	2	8
Jumlah		84	83	53	220
Rata-rata		3,00	2,96	1,89	7,86

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 2

Peneliti

Eri Rusmiyati, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 20

**REKAPITULASI PENILAIAN UNJUK KERJA SISWA DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Hari/Tanggal : 19 Juni 2013
 Kelas/Semester : IV / II Observer 1 : Sudarmin, S.Pd.
 Siklus : 1 Observer 2 : Eri Rusmiyati, S.Pd.

No	Nama Siswa	Skor Unjuk Kerja		
		Observer 1	Observer 2	Rata-rata
1	AS	8	8	8
2	FD	7	7	7
3	MF	8	8	8
4	PR	8	8	8
5	SP	9	8	8,5
6	ZA	8	8	8
7	AR	9	9	9
8	AP	8	8	8
9	AA	8	8	8
10	AR	7	7	7
11	AM	9	8	8,5
12	BS	8	8	8
13	DF	8	8	8
14	DA	8	8	8
15	DM	8	8	8
16	FF	8	8	8
17	FN	8	8	8
18	FS	8	8	8
19	LI	8	8	8
20	PN	8	8	8
21	RT	8	8	8
22	RI	7	7	7
23	SW	8	8	8
24	SY	8	8	8
25	TSA	8	7	7,5
26	MF	8	8	8
27	AI	7	7	7
28	RRD	7	8	7,5
Jumlah		222	220	221
Rata-rata		7,93	7,86	7,89

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui

Observer 1

Observer 2

Peneliti

Sudarmin, S.Pd.

Eri Rusmiyati, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 21

**PENILAIAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Observer 1 : Sudarmin, S.Pd

Kelas/Semester : IV / II

No	Nama	Indikator Keaktifan						Jumlah
		Aksi	Kerja sama	Disiplin	Perhatian	Meng. pendpt	Daya ingat	
1	AS	√	√	√	√	-	√	5
2	FD	√	-	√	√	√	√	5
3	MF	√	√	√	√	√	√	6
4	PR	√	√	√	√	√	-	5
5	SP	√	√	√	√	√	√	6
6	ZA	√	√	√	√	√	√	6
7	AR	√	√	√	√	√	√	6
8	AP	√	√	√	-	√	√	5
9	AA	√	√	√	√	√	-	5
10	AR	√	√	√	√	-	√	6
11	AM	√	√	√	√	√	√	6
12	BS	√	√	√	√	√	-	5
13	DF	√	√	√	√	√	√	6
14	DA	√	√	√	√	√	-	5
15	DM	√	√	√	√	√	√	6
16	FF	√	√	√	√	√	√	6
17	FN	√	√	√	√	-	√	5
18	FS	√	√	√	√	-	√	5
19	LI	√	√	√	√	√	√	6
20	PN	√	√	√	√	-	√	5
21	RT	√	√	√	√	-	√	5
22	RI	√	√	-	√	√	√	5
23	SW	√	√	√	√	√	-	5
24	SY	√	√	√	√	-	√	5
25	TSA	√	√	√	√	√	√	6
26	MF	√	√	√	√	√	√	6
27	AI	√	√	√	√	√	-	5
28	RRD	√	√	√	√	-	√	5

Kedungrandu, 12 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 1

Peneliti

Sudarmin, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 22

**PENILAIAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Observer 2 : Eri Rusmiyati, S.Pd
Kelas/Semester : IV / II

No	Nama	Indikator Keaktifan						Jumlah
		Aksi	Kerja sama	Disiplin	Perhatian	Meng. pendpt	Daya ingat	
1	AS	√	√	√	√	-	√	5
2	FD	√	-	√	√	√	√	5
3	MF	√	√	√	√	√	√	6
4	PR	√	√	√	√	√	-	5
5	SP	√	√	√	√	√	√	6
6	ZA	√	√	√	√	√	√	6
7	AR	√	√	√	√	√	√	6
8	AP	√	√	√	-	√	√	5
9	AA	√	√	√	√	√	-	5
10	AR	√	√	√	√	-	√	6
11	AM	√	√	√	√	√	√	6
12	BS	√	√	√	√	√	-	5
13	DF	√	√	√	√	√	√	6
14	DA	√	√	√	√	√	-	5
15	DM	√	√	√	√	√	√	6
16	FF	√	√	√	√	√	√	6
17	FN	√	√	√	√	-	√	5
18	FS	√	√	√	√	-	√	5
19	LI	√	√	√	√	√	√	6
20	PN	√	√	√	√	-	√	5
21	RT	√	√	√	√	-	√	5
22	RI	√	√	-	√	√	√	5
23	SW	√	√	√	√	√	-	5
24	SY	√	√	√	√	-	√	5
25	TSA	√	√	-	√	√	√	5
26	MF	√	√	-	√	√	√	5
27	AI	√	√	√	√	√	-	5
28	RRD	√	√	√	√	-	√	5

Kedungrandu, 12 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 2

Peneliti

Eri Rusmiyati, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 23

**PENILAIAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Observer 1 : Sudarmin, S.Pd
Kelas/Semester : IV / II.

No	Nama	Indikator Keaktifan						Jumlah
		Aksi	Kerja sama	Disiplin	Perhatian	Meng. pendpt	Daya ingat	
1	AS	√	√	√	√	√	√	6
2	FD	√	√	√	√	-	√	5
3	MF	√	√	√	√	√	√	6
4	PR	√	√	√	√	√	√	6
5	SP	√	√	√	√	√	√	6
6	ZA	√	√	√	√	√	√	6
7	AR	√	√	√	√	√	√	6
8	AP	√	√	√	√	√	√	6
9	AA	√	√	√	√	√	√	6
10	AR	√	√	√	√	√	-	5
11	AM	√	√	√	√	√	√	6
12	BS	√	√	√	√	√	√	6
13	DF	√	√	√	√	√	√	6
14	DA	√	√	√	√	√	√	6
15	DM	√	√	√	√	√	√	6
16	FF	√	√	√	√	√	√	6
17	FN	√	√	√	√	√	√	6
18	FS	√	√	√	√	√	√	6
19	LI	√	√	√	√	√	√	6
20	PN	√	√	√	√	√	√	6
21	RT	√	√	√	√	√	√	6
22	RI	√	√	√	√	√	√	6
23	SW	√	√	√	√	√	-	5
24	SY	√	√	√	√	√	√	6
25	TSA	√	√	√	√	√	√	6
26	MF	√	√	√	√	√	√	6
27	AI	√	√	√	√	√	√	6
28	RRD	√	√	√	√	√	√	6

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 1

Peneliti

Sudarmin, S.Pd.

Handi Afani

Lampiran 24

**PENILAIAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN SIKLUS I**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Observer 2 : Eri Rusmiyati, S.Pd
Kelas/Semester : IV / II

No	Nama	Indikator Keaktifan						Jumlah
		Aksi	Kerja sama	Disiplin	Perhatian	Meng. pendpt	Daya ingat	
1	AS	√	√	√	√	√	√	6
2	FD	√	√	√	√	-	√	5
3	MF	√	√	√	√	√	√	6
4	PR	√	√	√	√	√	-	5
5	SP	√	√	√	√	√	√	6
6	ZA	√	√	√	√	√	√	6
7	AR	√	√	√	√	√	√	6
8	AP	√	√	√	√	√	√	6
9	AA	√	√	√	√	√	√	6
10	AR	√	√	√	√	√	-	5
11	AM	√	√	√	√	√	√	6
12	BS	√	√	√	√	√	√	6
13	DF	√	√	√	√	√	√	6
14	DA	√	√	√	√	√	√	6
15	DM	√	√	√	√	√	√	6
16	FF	√	√	√	√	√	√	6
17	FN	√	√	√	√	√	√	6
18	FS	√	√	√	√	√	√	6
19	LI	√	√	√	√	√	√	6
20	PN	√	√	√	√	√	√	6
21	RT	√	√	√	√	-	√	5
22	RI	√	√	√	√	√	√	6
23	SW	√	√	√	√	√	-	5
24	SY	√	√	√	√	√	√	6
25	TSA	√	√	√	√	√	√	6
26	MF	√	√	√	√	√	√	6
27	AI	√	√	√	√	√	√	6
28	RRD	√	√	√	√	-	√	5

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui,
Observer 2

Peneliti

Eri Rusmiyati, S.Pd.

Handi Afani

**REKAPITULASI KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI GULING DEPAN**

Sekolah : SDN 3 Kedungrandu Hari/Tanggal : 19 Juni 2013
 Kelas/Semester : IV / II Observer 1 : Sudarmin, S.Pd.
 Siklus : 1 Observer 2 : Eri Rusmiyati, S.Pd.

No	Nama	Keaktifan Siswa					
		Observer 1		Observer 2		Rata-rata	Hasil
		Pert 1	Pert 2	Pert 1	Pert 2		
1	AS	5	6	5	6	5,50	Aktif
2	FD	5	5	5	5	5,00	Aktif
3	MF	6	6	6	6	6,00	Aktif
4	PR	5	6	5	5	5,25	Aktif
5	SP	6	6	6	6	6,00	Aktif
6	ZA	6	6	6	6	6,00	Aktif
7	AR	6	6	6	6	6,00	Aktif
8	AP	5	6	5	6	5,50	Aktif
9	AA	5	6	5	6	5,50	Aktif
10	AR	6	5	6	5	5,50	Aktif
11	AM	6	6	6	6	6,00	Aktif
12	BS	5	6	5	6	5,50	Aktif
13	DF	6	6	6	6	6,00	Aktif
14	DA	5	6	5	6	5,50	Aktif
15	DM	6	6	6	6	6,00	Aktif
16	FF	6	6	6	6	6,00	Aktif
17	FN	5	6	5	6	5,50	Aktif
18	FS	5	6	5	6	5,50	Aktif
19	LI	6	6	6	6	6,00	Aktif
20	PN	5	6	5	6	5,50	Aktif
21	RT	5	6	5	5	5,25	Aktif
22	RI	5	6	5	6	5,50	Aktif
23	SW	5	5	5	5	5,00	Aktif
24	SY	5	6	5	6	5,50	Aktif
25	TSA	6	6	5	6	5,75	Aktif
26	MF	6	6	5	6	5,75	Aktif
27	AI	5	6	5	6	5,50	Aktif
28	RRD	5	6	5	5	5,25	Aktif

Kedungrandu, 19 Juni 2013

Mengetahui

Observer 1

Observer 2

Peneliti

Sudarmin, S.Pd.

Eri Rusmiyati, S.Pd.

Handi Afani

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR I
SEBELUM MULAI PENELITIAN**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb. Selamat siang pak Sudarmin.
- Kolaborator : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang, ada apa ya pak Handi ?
- Peneliti : Maaf mengganggu. Saya mau minta bantuan ke bapak.
- Kolaborator : Bantuan apa pak ?
- Peneliti : Saya mau melakukan penelitian untuk Tugas Akhir Studi (TAS) saya pak ?
- Kolaborator : Memang penelitian dimana dan jenis penelitiannya apa ?
- Peneliti : Mau penelitian di SDN 3 Kedungrandu dan jenis penelitiannya adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Saya menunjuk bapak sebagai kolaborator saya dalam penelitian tersebut. Bagaimana pak, apakah bapak bisa menjadi kolaborator dalam penelitian saya ?
- Kolaborator : Insyalloh bisa pak Handi, yang penting disiapkan segala sesuatunya yang berhubungan dengan penelitian. Apakah sudah dipersiapkan ?
- Peneliti : Insyalloh sudah pak. Ini saya bawa instrumen dalam penelitian saya, yakni Silabus, RPP, dan lembar observasi. Semua sudah saya konfirmasi ke pembimbing dan pakar yang ada di kampus saya.
- Kolaborator : Siplah, nanti saya pelajari lembar observasi supaya mempermudah dalam penilaian dalam penelitian anda. Bagaimana dengan anak-anak, apakah sudah diberitahukan sebelumnya ?
- Peneliti : Anak belum saya beritahukan pak, nanti saja pas ijin ke kepala sekolah sekaligus disosialisasikan kepada anak-anak.
- Kolaborator : Memang ada berapa orang kolaborator dalam penelitian anda, apakah hanya saya saja atau ada yang lain.
- Peneliti : Kebetulan saya diperintahkan dari pembimbing untuk menggunakan 2 kolaborator dan bapak sebagai kolaborator pertama, sedangkan bu Eri Rusmiyati, S.Pd.Jas. menjadi kolaborator kedua.

Kolaborator : Oh seperti itu. Ngomong-ngomong bu Eri Rusmiyati sudah dihubungi apa belum ?

Peneliti : Nanti pak, setelah dari sini saya langsung menemui bu Eri Rusmiyati supaya instrumen saya bisa ditinjau kembali apakah ada kekurangannya.

Kolaborator : Ya sudah, siapkan saja semuanya. Nanti sehari sebelumnya saya dihubungi yah, saya akan mengecek kesiapan anda dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

Peneliti : Terima kasih pak. Kalau begitu saya minta izin pamit pak.

Kolaborator : Ya sama-sama pak Handi, kalau begitu semoga sukses.

Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb, selamat siang.

Kolaborator : Walaikum salam wr. wb, selamat siang juga.

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR II
SEBELUM MULAI PENELITIAN**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb. Selamat siang bu Eri ?
- Kolaborator : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang pak Handi ? Ada apa ya pak ?
- Peneliti : Maaf mengganggu. Begini bu, saya mau mengadakan penelitian di SDN 3 Kedungrandu sebagai Tugas Akhir Studi (TAS). Penelitian tersebut Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Saya menunjuk ibu sebagai kolaborator saya dalam penelitian tersebut dikarenakan sepengetahuan saya, ibu berkompeten dalam materi senam dan sering memandu teman-teman guru di KKG dalam materi senam. Apakah ibu bersedia menjadi kolaborator saya?
- Kolaborator : Insyalloh saya siap pak, memang kapan pak Handi ?
- Peneliti : Insyalloh 2 minggu ke depan, hari Rabu tanggal 12 Juli 2013, bu ? Bagaimana bu, apakah ibu bisa menjadi kolaborator saya?
- Kolaborator : Bisa pak. Bagaimana instrumennya, sudah dipersiapkan belum seperti RPP, lembar observasi, dan permainan yang dilakukan dalam pembelajaran?
- Peneliti : Sudah bu, ini RPP nya dan ini lembar observasinya. RPP dan lembar observasinya saya sudah dikonsultasikan kepada judgement atau pakar di kampus saya. Dalam penelitian saya, ibu menjadi kolaborator yang ke dua sedang yang pertama adalah bapak Sudarmin, S.Pd. Adapun RPP sudah disesuaikan dengan kurikulum yang ada dan KTSP di sekolah yang akan dilaksanakan. Lembar observasi sudah saya tanyakan ke pakar dan beberapa sudah dirubah disesuaikan dengan pelajaran yang akan dilakukan sehingga mempermudah dalam penilaian. Sedangkan permainan yang saya ajukan adalah permainan yang mengacu dan mengarah ke gerakan mengguling dan permainan ini ada yang merupakan inisiatif sendiri

dan ada yang merupakan gabungan permainan tradisional. Dan sudah di acc oleh pakar di kampus saya.

Kolaborator : Oh, begitu yah. Coba saya periksa terlebih dahulu. Terus, bagaimana dengan persiapan peralatan untuk pelaksanaan penelitiannya, apakah sudah dipersiapkan?

Peneliti : Sudah bu, tinggal pendokumentasi dan pelaksanaannya saja.

Kolaborator : Baguslah kalau begitu. Ini RPP dan lembar observasi sudah saya baca dan saya pelajari, pada intinya yang penting dalam proses pembelajaran pak Handi tetap harus seperti biasa saja jangan terlalu formal supaya anak tidak tegang dan rileks serta tidak terpengaruh dengan kedatangan saya pada nantinya

Peneliti : Siap bu. Lembar observasi buat ibu untuk dipelajari dalam sistem penilaiannya serta pemberian data lapangan.

Kolaborator : Oke kalau begitu. Dipersiapkan saja pak Handi untuk perijinan dan segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian anda.

Peneliti : Terima kasih. Saya pamit dulu bu. Mau mempersiapkan segala sesuatunya.

Kolaborator : Ya, silahkan

Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb

Kolaborator : Walaikum salam wr.wb

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SISWA
SETELAH SELESAI PENELITIAN PERTEMUAN I**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb. Selamat siang anak-anak !!
- Siswa : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang pak
- Peneliti : Anak-anak, bagaimana menurut kalian ketika pertama kali mendapat pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan pendekata bermain ?
- Siswa : Kami merasa senang pak
- Peneliti : Apakah kalian mengalami kesulitan dengan pembelajaran tadi ?
- Siswa : Iya pak, tapi sangat mengasikkan sekali. Kapan-kapan lagi ya pak ?
- Peneliti : Ya, besok lagi kita menggunakan pendekatan bermain untuk senam lantai guling depan. Kesulitannya dimana?
- Siswa : Kesulitannya pada saat berdiri setelah mengguling, banyak yang salah dan keluar dari garis yang pak guru letakkan di matras.
- Peneliti : Oh begitu, berarti tangannya pas diletakkan di matras tidak sejajar..
- Siswa : Begitu ya pak. Tapi kami sangat senang pak, ternyata senam sangat mengasikkan. Berarti besok belajar sambil bermain lagi pak.
- Peneliti : Iyah, semangat ya anak-anak
- Siswa : Ya pak
- Peneliti : Anak-anak, pertemuan pada hari ini kita cukup sampai disini. Terima kasih atas semua perhatiannya. Semoga kalian semua sukses.
- Siswa : Sama-sama pak, kami akan belajar lebih giat lagi.
- Peneliti : Sebelum kita tutup. Marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing dengan menundukkan kepal. Berdoa mulai ... selesai. Assalamu'alaium wr.wb.
- Siswa : Walaikumsalam wr.wb.

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN
KEPALA SEKOLAH SDN 3 KEDUNGRANDU KECAMATAN PATIKRAJA**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr. wb. Selamat pagi bu ?
- Kepala Sekolah : Walaikum salam wr.wb. Selamat pagi pak Handi. Ada apa ya pak ?
- Peneliti : Begini bu, saya akan mengadakan penelitian di SDN 3 Kedungrandu kecamatan Patikraja untuk bahan penulisan Tugas Akhir Studi (TAS) saya bu.
- Kepala Sekolah : Memang, permasalahan apa yang akan diangkat dalam penelitian bapak nanti ?
- Peneliti : Alhamdulillah, penelitian yang akan saya lakukan termasuk dalam kategori Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena saya meneliti tentang permasalahan yang ada dalam pembelajaran. Adapun judulnya adalah Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.
- Kepala Sekolah : Oh, begitu ya pak Handi. Silahkan kalau begitu, dari pihak sekolah tidak keberatan dan malah senang dengan adanya penelitian bapak di sini.
- Peneliti : Terima kasih bu, atas izin dan kerjasamanya
- Kepala Sekolah : Sama-sama. Memang mulai kapan penelitiannya ?
- Peneliti : Insyaallah mulai minggu depan tanggal 12 Juli 2013. Saya akan konsultasikan terlebih dahulu dengan kolaborator baik RPP dan waktu pelaksanaannya.
- Kepala Sekolah : Oh begitu ya pak. Silahkan dilaksanakan saja setelah konsultasikan ke kolaborator. Semoga, penelitian bapak Handi berjalan dengan baik, lancar dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.
- Peneliti : Sekali lagi terima kasih bu. Kalau begitu saya mohon pamit. Assalamu'alaikum wr.wb.
- Kepala Sekolah : Walaikum salam wr.wb.

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR I
SETELAH SELESAI PENELITIAN PERTEMUAN I**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb. Selamat siang pak Sudarmin dan bu Eri.
- Kolaborator 1 : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang pak Handi.
- Kolaborator 2 : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang pak Handi. Silahkan duduk.
- Peneliti : Terima kasih bu. Mohon maaf sebelumnya, saya mau menanyakan tentang hasil penelitian saya pada pertemuan pertama. Bagaimana pendapat bapak dan ibu tentang pembelajaran senam lantai guling depan yang saya lakukan tadi. Apakah banyak kekurangan atau kesalahan ?
- Kolaborator 1 : Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa cukup aktif mengikuti pembelajaran. Namun demikian, masih ada siswa yang tidak aktif. Itu sudah biasa pak, yang penting besok anda lebih aktif dalam pemberian materi baik dalam hal pemanasan sampai ke akhir. Sehingga anak menjadi semangat dan aktif.
- Kolaborator II : Seperti yang dikatakan oleh pak Sudarmin, semua sudah berjalan dengan baik, hanya saja keaktifan siswanya bisa ditingkatkan lagi dan kalau bisa permainannya diperbanyak lagi.
- Peneliti : Insyalloh. Bagaimana dengan permainan yang saya berikan, apakah membuat anak menjadi aktif selama proses pembelajara ?
- Kolaborator I : Sudah, yang terpenting pada pertemuan ke dua diusahakan permainan lebih disemangatkan lagi dan kalau bisa permainan dinaikkan tingkat kesulitan sehingga didapatkan hasil yang maksimal. Dan yang terpenting dalam permainan anak menjadi senang dan mau melakukan lagi
- Kolaborator II : Jangan lupa, faktor keselamatan dalam gerakan senam diperhatikan. Jika ada anak yang susah melakukan setidaknya dipandu dan pegang supaya meminimalisir cedera.
- Peneliti : Siap pak / bu. Semua saran yang diberikan akan saya lakukan pada pertemuan kedua nanti

Kolaborator I : Ya sudah, semoga sukses pada pertemuan ke dua, dan pada pertemuan II nanti saya mulai nilai semua proses pembelajaran, bukan begitu bu Eri

Kolaborator II : Ya pak Darmin. Semua diatur saja sama pak Handi. Kami akan menilai dengan seadil adilnya dan sesuai dengan lapangan supaya nanti buat pembelajaran semua orang

Peneliti : Terima kasih semua. Saya mau pamit terlebih dahulu untuk mempersiapkan pertemuan ke dua. Assalamu'alaikum wr. wb.

Kolaborator I : Walaikum salam wr wb.

Kolaborator II : Walaikum salam wr wb.

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN KOLABORATOR I
SETELAH SELESAI PENELITIAN PERTEMUAN II**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr wb. Selamat siang pak Darmin dan bu Eri ?
- Kolaborator I : Walaikum salam wr wb. Silahkan masuk pak Handi.
- Kolaborator II : Walaikum salam wr wb. Silahkan duduk saja pak, tunggu sebentar ya. Ini hasilnya sedang dianalisis terlebih dahulu.
- Peneliti : Ya pak, saya tunggu.
- Kolaborator I : Setelah saya dan bu Eri menganalisis dan mengolah data hasil pembelajaran maka akan saya bacakan hasilnya. Dari hasil pengamatan kami berdua pada pertemuan kedua ini pada siklus pertama, sudah banyak peningkatan baik sikap siswa, keaktifan siswa, dan gerak siswa dalam rangkaian guling depan.
- Kolaborator II : Disamping itu juga, sudah banyak peningkatan dalam hal permainan yang diberikan sehingga anak sangat tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran ini.
- Peneliti : Terus bagaimana hasilnya, apakah sudah sesuai dengan harapan saya.
- Kolaborator I : Untuk hasil observasi keaktifan siswa didapat hasil dengan rata-rata keaktifan pada kolaborator pertama adalah 26,75 anak sedangkan kolaborator kedua sebanyak 27,00 anak sehingga nilai keaktifan siswa selama proses pembelajaran adalah 26, 88 anak atau 96 % dari total anak yang aktif.
- Kolaborator II : Sedangkan hasil pengamatan untuk unjuk kerja anak selama pembelajaran guling depan didapatkan hasil sebagai berikut nilai rata-rata kelas untuk unjuk kerja siswa pada kolaborator pertama sebesar 7,93 dan kolaborator kedua sebesar 7,86 sehingga rata-rata nilai dari kedua kolaborator sebesar 7,89 dan diatas KKM yang ditentukan. Selain itu, untuk ketuntasan belajar sebanyak 25 anak tuntas atau 89,28 % nilai unjuk kerja dalam guling depan sama atau di atas KKM. Hal ini sudah melampaui yang diharapkan yakni 75 % anak tuntas belajar dan rata-rata nilainya pun diatas KKM. Sehingga pada siklus ini semua sudah terlampaui dan sudah tercapai apa yang

diharapkan atau dengan kata lain penelitian anda berhasil pada siklus pertama.

Peneliti : Berarti saya sudah selesai penelitiannya bu ?

Kolaborator I : Ya sudah, berarti anda telah berhasil meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDN 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas pada siklus pertama.

Kolaborator II : selain itu, banyak anak yang menyukainya cara anda dalam menyampaikan materi senam lantai guling depan

Peneliti : Terima kasih pak/bu atas bantuannya. Kalau begitu saya pamit. Assalamu'alaikum wr wb.

Kolaborator I : Walaikum salam wr wb.

Kolaborator II : Walaikum salam wr wb.

**TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SISWA
SETELAH SELESAI PENELITIAN PERTEMUAN II**

- Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb. Selamat siang anak-anak !!
- Siswa : Walaikum salam wr.wb. Selamat siang pak
- Peneliti : Anak-anak, bagaimana menurut kalian setelah melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan pendekatan bermain pada pertemuan kedua ini ? Semakin senang apa membosankan hayo ?
- Siswa : Semakin menyenangkan pak.
- Peneliti : Apakah kalian mengalami kesulitan dengan pembelajaran tadi ?
- Siswa : Tidak pak. Pada pertemuan kedua ini kami lebih mudah dan lebih paham dengan gerakan-gerakan yang dilatihkan
- Peneliti : Apakah kalian sudah bisa gerakan mengguling ke depan ?
- Siswa : Ya pak. Dengan bermain seperti tadi ternyata membuat latihan gerakan mengguling lebih mudah dan kami menjadi tidak takut untuk melakukan senam lantai guling depan sehingga kami dapat melakukan guling depan.
- Peneliti : Bagus kalau begitu, mudah-mudahan kalian pada saat pembelajaran selanjutnya akan mencapai hasil yang lebih baik lagi. Untuk itu kalian harus selalu giat dalam pembelajaran ya !
- Siswa : Baik pak, kami akan selalu giat untuk berlatih dan membantu teman yang tidak bisa.
- Peneliti : Anak-anak, pertemuan kita cukup sampai di sini, terima kasih atas semua perhatiaannya. Semoga kalian semua sukses.
- Siswa : Sama-sama pak, kami akan belajar lebih giat lagi
- Peneliti : Sebelum kita tutup. Marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing dengan menundukkan kepala. Berdoa mulai ... selesai. Assalamu'alaium wr.wb
- Siswa : Walaikum salam wr.wb.

FOTO KEGIATAN PENELITIAN

SIKLUS I



Gambar 1. Koordinasi dengan Kolaborator



Gambar 2. Koordinasi dengan Kolaborator

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 3. Kegiatan Pendahuluan



Gambar 4. Aktivitas Spontan (Permainan Hitam Hijau)

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 5. Pemanasan Kalestenik 1



Gambar 2. Pemanasan Kalestenik 2

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 7. Pemanasan Kalestenik 3



Gambar 8. Kegiatan Inti (Gerakan Menuju Mengguling) dengan Permainan Memindahkan Air Pertemuan 1

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 9. Kegiatan Inti (Gerakan Menuju Mengguling) dengan Permainan Memindahkan Tongkat Pertemuan 2



Gambar 10. Kegiatan Inti (Mengguling Sederhana)

FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 11. Kegiatan Inti (Mengguling Sebenarnya)



Gambar 12. Kegiatan Pendinginan (Permainan Sedang Apa Sedang Apa)